

# Språkporten **BAS**



Studentlitteratur AB  
Box 141  
221 00 Lund

Besöksadress Åkergränden 1  
Telefon 046-31 20 00  
www.studentlitteratur.se

Produktionsstöd har erhållits från  
Specialpedagogiska skolmyndigheten.

## Kopieringsförbud

Detta verk är skyddat av upphovsrättslagen. Kopiering, utöver lärares begränsade rätt att kopiera för undervisningsändamål enligt Bonus Copyright Access skolkopieringsavtal, är förbjuden. För information om avtalet hänvisas till utbildningsanordnarens huvudman eller Bonus Copyright Access.

Vid utgivning av detta verk som e-bok, är e-boken kopieringsskyddad.

Den som bryter mot lagen om upphovsrätt kan åtalas av allmän åklagare och dömas till böter eller fängelse i upp till två år samt bli skyldig att erlägga ersättning till upphovsman eller rättsinnehavare.

Studentlitteratur har både digital och traditionell bokutgivning. Studentlitteraturs trycksaker är miljöanpassade, både när det gäller papper och tryckprocess.

Art.nr 33737  
ISBN 978-91-44-06015-6  
Upplaga 1:6

© 2011 Författaren och Studentlitteratur AB

Projektledare och redaktör: Tommy Lundahl

Printed by Interak, Poland 2015

## Till eleven

Välkommen till Språkporten Bas, en lärobok i svenska som andra språk och svenska som främmande språk!

### Texterna

Bokens texter liknar de texter du hittar i våra större dagstidningar. Orden du lär dig kommer du snart att återfinna i tidningar, på tv och radio. Språkporten Bas vill öppna för tidningsprosan genom rikligt med övningar som tränar det abstrakta ordförrådet. Förhoppningen är att du som arbetar med boken ska övervinna den första känslan av motstånd, få en bättre läsförståelse och sedan mer självständigt kunna ge dig i kast med dagstidningar och sakprosa; helt enkelt klara dig på djupare vatten.

### Struktur

Bokens innehåll är tematiskt uppdelat i fem kapitel. Texterna är valda för att väcka intresse och leda till vidare diskussion och till jämförelser mellan kulturer.

Varje kapitel följer samma struktur och består av flera "textblock" – en eller flera texter som ligger efter varandra. Efter varje sådant block följer "Tillbaka till texten", där du tränar på kapitelorden och fördjupar dig i uttryck, metaforer, etc. som förekommit i textblocket. Ofta kommer även ordbildnings-, skriv- och diskussionsuppgifter i anslutning till textblocken. Kapitlet avslutas med en hörövning och grammatikuppgifter.

### Den digitala delen

På insidan av omslaget finns en kod och instruktioner för hur du når det digitala materialet på webben.

Där hittar du hela boken inläst så att du kan läsa och lyssna samtidigt. Välj själv om du vill följa texten i boken eller på skärmen!



De små pilsymbolerna som du ibland ser på boksidorna är länkar till t.ex. ordträning, hörövningar, extra stavningsträning, länkar och annat kompletterande material som du kan behöva använda. Klickar du på symbolen öppnas just den övningen eller det avsnittet som pilen hänvisar till.



Klickar du på pilknappen i det vänstra verktygsfältet, visas en översikt på alla delar i webbdelen. Klicka på en rubrik för att snabbt öppna övningen!

Materialet i Språkporten Bas har utprovats under en lång period och min önskan är nu att detta arbete ska bli till glädje och nytta för många fler, att boken ska kännas som porten till något nytt och att den ska leda till att språket bär inom nya domäner.

Lycka till!  
Monika Åström

# Innehåll

## 1. Bäst, störst, värst 5

Först 6  
Första bilresan 8  
Mest kända forskare 14  
Högst 21  
Äldst 23  
Fler superlativ 24  
Anders Celsius 30

## 2. Må bra 41

Vad händer när vi sover? 42  
Ta en tupplur 51  
Drömmar 53  
Insändare 54  
Ut och gå! 60  
Måste maten vara ett problem? 61  
Ordet "banta" 62  
Solens vitamin 62  
Vasaloppet 70

## 3. Språkliga möten 81

"Baraså där" 82  
Hos Amos är alla VIP 85  
Jobb vi retar upp oss på 88  
Jobb med mycket snack 90  
Konsten att vara snäll 96

## 4. Val i livet 109

Val som förändrar livet 110  
Samepojken Aron 112  
"Jag vägrar vara förtryckare" 117  
I huvudet på en snattare 125  
Med många mål i sikte 128  
Förverkligade drömmen 130  
Kärleksmöten 139

## 5. Klimatsmart 149

Hållbar utveckling 150  
Klimathotet 151  
En miljöäventyrare 157  
Johan Ernst Nilson klättrar för miljön med livet som insats! 158  
Miljöbovar 168  
När är du nöjd? 176  
Att äta klimatsmart gör skillnad 178  
Att vara vegetarian 186



1 Bäst,  
störst  
värst

# Först

## Först till Amerika

Vi har ofta hört att Christofer Columbus ”upptäckte” Amerika. Men vi får inte glömma att nordiska vikingar faktiskt besökte Nordamerikas östkust 500 år före Columbus.

- De allra första människorna hade dock invandrat från Asien på den tid då det ännu gick att vandra mellan de två kontinenterna. På Berings sund mellan nordöstra Ryssland och sydvästra Alaska är avståndet endast 92 km på det smalaste stället och eftersom vattnet var fruset under vintern gick det bra att vandra över. Det här skedde för c:a 30 000 år sedan och det är dessa människor som är förfäder till den amerikanska urbefolkningen.

- Men nu tillbaka till Christofer Columbus. Han föddes i Genua år 1451 och som ung hade han bara en enda tanke i huvudet, nämligen att hitta en ny sjöväg till Indien. En sådan expedition skulle förstas kosta mycket pengar och Columbus la ner mycket tid på att försöka hitta finanser. Till slut fick han stöd av det spanska kungaparet. Han fick tre skepp och 120 man. På den tiden visste de lärda att jorden faktiskt var rund men vanliga människor trodde fortfarande att den var platt som en pannkaka. Därför var sjömännen rädda för en så lång resa. Vad skulle hända då man kom till jordens kant? När resan tog längre tid än vad man hade trott blev de mycket oroliga. Columbus förde därför dubbla loggböcker. En för sig själv och en annan för besättningen. De siffror sjömännen fick se var inte riktiga. De skulle antagligen ha blivit skrämde av att få veta att de var så långt ute på Atlanten. Så nära jordens kant, med risk för att trilla av.

- Efter en lång färd över Atlanten satte Columbus sin fot på fast mark den 12 oktober 1492. Han hade gett sig iväg från Spanien för att hitta en ny sjöväg till Indien. Men han hade kommit till en helt annan världsdel. Han var på Bahamas. Hans expedition upptäckte Bahamaöarna, Kuba och Haiti. Columbus själv var dock övertygad om att han hade nått den västliga delen av Asien. Därför kallade han öarna för Västindien. Det var också orsaken till att den första befolkningen på den amerikanska kontinenten kom att kallas ”indianer”.

**upptäcka, upptäcker** ■ hitta, märka, utforska  
**dock** ■ emellertid, men  
**invandra, invandrar** ■ immigrera  
**sund, -et; pl.** = vattenpassage, kanal  
**avstånd, -et; pl.** = ■ distans, sträcka, väg  
**frusen/t** ■ isad, stel av kyla  
**ske, sker** ■ hända, inträffa  
**förfader, -n; förfäder** ■ tidigare generation  
**urbefolkning -en; -ar** ■ första befolkningen, första innevånarna  
**expedition, -en; -er** ■ forskningsresa  
**finanser (pl)** ■ ekonomi, pengar  
**stöd, -et; pl.** = ■ hjälp, bidrag, subvention  
**skepp, -et; pl.** = ■ båt, fartyg  
**veta (vet, visste, vetat)** ■ känna till, förstå  
**lär, -e; -a** ■ någon som studerat mycket  
**platt** ■ plan, flat  
**sjöman, -nen; -män** ■ någon som arbetar på en båt  
**kant, -en; -er** ■ slutet av en yta, rand  
**loggbok, -en; -böcker** ■ resedagbok, journal som skrivs på båt  
**besättning -en; -ar** ■ personal på båt  
**siffra, -n; -or** ■ tecken för tal, nummer  
**skrämd/t** ■ rädd  
**trilla, trillar** ■ ramla, falla  
**färd, -en; -er** ■ resa  
**fast mark** ■ på marken, inte på hav/sjö  
**ge sig iväg (ger, gav, gett/ givit)** ■ resa, sticka, gå  
**sjöväg, -en; -ar** ■ led (väg) på havet för båtar  
**världsdel, -en; -ar** ■ kontinent  
**övertygad** ■ säker på  
**nå, när** ■ här: komma fram till  
**orsak, -en; -er** ■ anledning

Columbus gjorde sammanlagt tre resor till Västindien och ganska snart förstod människor att det inte var Asien han besökte. Bara Columbus själv var helt fast i tanken att det var Indien han hade upptäckt. Det var en övertygelse han inte kunde släppa. I stället flydde han in i en fantasivärld. Han gjorde om verkligheten och vred på kartan tills bilden passade hans idé.

- Människorna i Västindien fick betala ett fruktansvärt pris. De mördades eller blev slavar. En riktig upptäcktsresande är intresserad av människorna och kulturen på platsen. Columbus ville ha guld, rikedom och ära. Han var totalt ointresserad av människorna. Han var ingen ”riktig” upptäcktsresande.

- Han dog 1506, fortfarande i övertygelse om att ha upptäckt vägen till Indien. Hans misstag gjorde honom berömd.

- Den som fick ge namn åt den amerikanska kontinenten var italienaren Amerigo Vespucci. Amerigo var troligen bekant med Columbus, inspirerades av honom och ville följa i hans spår. Han gjorde åtminstone två expeditioner till Sydamerika.

## Förstod du?

- 1 Vilka var de allra första människorna som kom till Amerika? Hur tog de sig dit?
- 2 Varför var sjömännen ombord på Columbus skepp rädda?
- 3 Vad gjorde Columbus för att lugna dem?
- 4 12 oktober 1492 trodde Columbus att han var i Indien. Men var var han?
- 5 När förstod Columbus att han inte var i Indien?
- 6 Hur gick det för människorna i Västindien?
- 7 Vad var Columbus mest intresserad av?
- 8 Varför heter kontinenten Amerika?

**sammanlagt** ■ totalt  
**övertygelse, -n; -r** ■ tro, uppfattning, tanke  
**släppa, släpper** ■ ge upp, lämna  
**fly, flyr** ■ ge sig iväg, sticka, vilja komma bort från något  
**göra om (gör, gjorde, gjort)** ■ ändra på, förändra  
**vrida (vrider, vred, vridit)** ■ snurra på, vända på  
**fruktansvärd/t** ■ hemskt, förfärligt  
**ära, -n** ■ berömmelse, prestige  
**misstag, -et; pl.** = ■ fel, felaktig uppfattning  
**berömd/t** ■ känd, celeber  
**troligen** ■ förmodligen, antagligen  
**inspirera, inspirerar** ■ påverka, influera  
**följa, följer** ■ gå efter någon  
**spår, -et; pl.** = ■ märke av fötter  
**följa i någons spår** ■ göra som någon annan, gå efter någon  
**åtminstone** ■ allra minst





# Första bilresan

Karl Benz brukar kallas automobilens fader. Men det var hans hustru Bertha som fixade så att maken Karls bil blev verklighet.

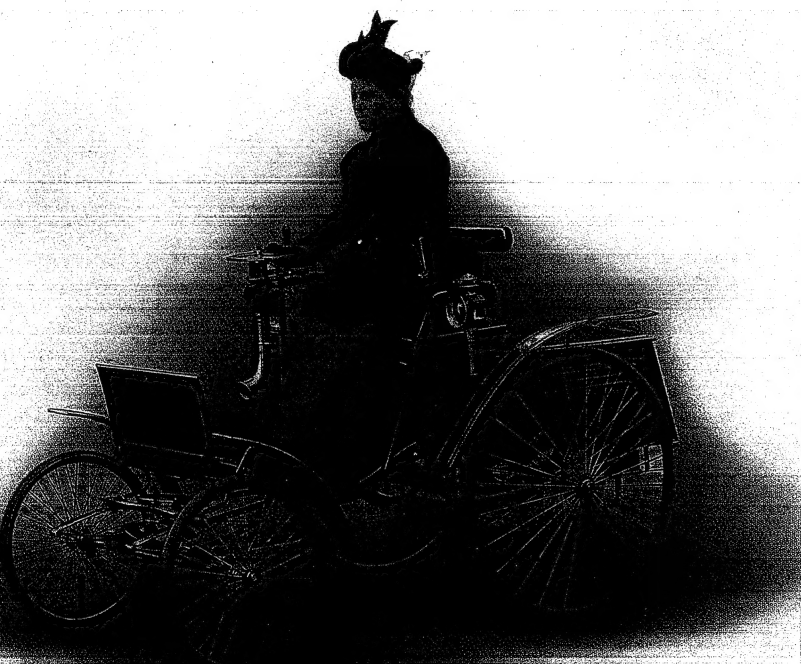
5 När Karl Benz på 1880-talet försökte bygga en encylindrig förbränningsmotor tog pengarna slut och risken fanns att han skulle vara tvungen att avsluta experimenten. Men då gifte han sig med Bertha och hon hade med sig en ordentlig hemgift. Pengarna gjorde att Karl kunde fortsätta jobba på sin  
10 motor.

När bilen var klar körde Karl bara kortare sträckor med den och ingen trodde på den. Hästdroskor var bättre.

Men en dag 1888, utan att Karl visste om det, stuvade Bertha in sönerna Richard och Eugen i en av makens  
15 bilar och sedan körde hon från hemstaden Mannheim till Pforzheim där mamman bodde. Sträckan var 10,6 mil. Hon stannade ett par gånger och köpte bränsle i de lokala apoteken.

Det blev stopp i bränsleledningen men Bertha rensade den  
20 med sin hårnål. Kedjan krånglade men hon fick en smed att fixa den.

Tre dagar senare körde hon samma sträcka hem igen och hon gjorde en lång lista på vad som inträffat och vad som borde förbättras.



**hustru, -n; -r** ■ fru, maka  
**fixa, fixar** ■ ordna, klara av  
**make, -n; -ar** ■ man, partner  
**verklighet, -en; -er** ■ verkliga livet

**bli verklighet** ■ realiseras, bli till

**encylindrig** ■ med en cylinder  
**förbränningsmotor, -n; -er** ■ typ av motor

**vara tvungen** ■ måste

**hemgift, -en; -er** ■ utrustning och pengar till hemmet, ibland tar en kvinna med sig hemgift till nya hemmet

**sträcka, -n; -or** ■ en bit av vägen

**droska, -n; -or** ■ gammalt ord för taxi

**stuva in, stuvor** ■ lasta, placera

**bränsle, -t; -n** ■ material som ger energi

**ledning, -en; -ar** ■ rör

**rensa, rensar** ■ göra ren, ta bort

**hårnål, -en; -ar** ■ nål som håller håret på plats

**kedja, -n; -or** ■ mekanisk del, t.ex. cykelkedja

**krångla, krånglar** ■ inte fungera bra, trassla

**smed, -en; -er** ■ hantverkare som arbetar med järn, guld m.m.

**inträffa, inträffar** ■ hända, ske

Klara, dotter till Carl och Bertha Benz, på en Benz Velo, som byggdes i 1200 exemplar mellan 1894 och 1902.

Bland annat tyckte hon att bilen behövde en extra stark växel. Det var en del branta backar och bilen hade knappt orkat ta sig upp för dem. En extra växel skulle lösa problemet.

Berthas bilresa brukar beskrivas som världens första riktiga  
5 resa med bil. Och den fungerade som en testkörning.

Hon hade kört 21 mil på två dagar. Det hade man knappt klarat med häst och vagn. Dessförinnan hade maken bara gjort små svängar runt kvarteren.

Bilfärden fick mycket uppmärksamhet i de lokala  
10 tidningarna. Det var förmodligen hennes syfte med resan och publicitet var precis vad Benz och hans autobiler behövde. Nu ökade intresset för Benz Patent Motorwagen.

Bertha Benz dog 1944 vid 95 års ålder och sträckan hon körde är i dag en känd turistväg – Bertha Benz Minnesväg. I  
15 Pforzheim har man rest en staty till hennes ära.

*Christer Gerlach, DN Motor 2009-11-21*

## Förstod du?

- 1 Hur var Karl Benz ekonomi *innan* han gifte sig med Bertha?
- 2 Hur var hans ekonomi sedan han hade gift sig med Bertha?
- 3 Vilka problem råkade Bertha ut för på vägen?
- 4 Vad kunde man läsa på Berthas lista?
- 5 Vad var meningen med resan, tror man?

**växel, -n; växlar** ■ en länk mellan motor och hjul som reglerar hastigheten

**brant** ■ som går skarpt uppför eller nedför

**backe, -n; -ar** ■ höjd, kulle  
**knappt** ■ nästan inte

**orka, orkar** ■ ha kraft, klara av  
**lösa, löser** ■ här: hitta svar på problemet

**beskriva, beskriver** ■ berätta, ge en bild av

**fungera, fungerar** ■ ha rollen som

**testkörning, -en; -ar** ■ köra för att testa, prova

**dessförinnan** ■ innan, före den tidpunkten

**sväng, -en; -ar** ■ en liten tur  
**kvarter, -et; pl. =** ■ bostadsområde

**uppmärksamhet, -en** ■ intresse

**förmodligen** ■ troligen, antagligen

**syfte, -t; -en** ■ mål, mening, intention

**publicitet, -en** ■ reklam, PR

**ära, -n** ■ till hennes ära = för att hylla henne

# Tillbaka till texten

## A Ordövning

Välj bland orden i rutan och skriv in rätt form av orden i meningarna.

avstånd berömd beskriva bli verklighet fungera ge sig iväg göra om  
krångla misstag orka ske spår sträcka stöd syfte uppmärksamhet  
upptäcka tvungen övertygad

- 1 Det var Bertha Benz som gjorde så att makens dröm om en bil \_\_\_\_\_.
- 2 Maken Karl körde bara kortare \_\_\_\_\_ med bilen och ingen trodde på den.  
Kanske skulle han bli \_\_\_\_\_ att avsluta experimenten.
- 3 Berta körde 21 mil på två dagar. Man \_\_\_\_\_ det som den första riktiga bilresan.
- 4 Hennes resa \_\_\_\_\_ som en testkörning.
- 5 Bilen \_\_\_\_\_ nästan inte ta sig upp för branta backar.
- 6 Bränsleledningen och kedjan \_\_\_\_\_. Men det kunde hon fixa.
- 7 Resan fick mycket \_\_\_\_\_ i tidningarna och det var förmodligen  
också \_\_\_\_\_ med Berthas resa.
- 8 Vi får ofta höra att Columbus \_\_\_\_\_ Amerika.
- 9 Columbus fick ekonomiskt \_\_\_\_\_ av det spanska kungaparet och  
han \_\_\_\_\_ från Spanien 1492.
- 10 Columbus hade inte tänkt komma till Västindien. Han gjorde ett \_\_\_\_\_ och  
därför blev han \_\_\_\_\_.
- 11 Columbus var ända till sin död \_\_\_\_\_ om att han upptäckt vägen till Asien.
- 12 Columbus \_\_\_\_\_ kartan för att den skulle stämma med hans idé.
- 13 Italienaren Amerigo ville fortsätta resa i Columbus \_\_\_\_\_.
- 14 \_\_\_\_\_ mellan Ryssland och Alaska är endast 92 km. Den amerikanska  
urbefolkningen vandrade över sundet. Detta \_\_\_\_\_ för 30 000 år sedan.

KAPITELORD 1A. 

## B Synonymer

I vänstra spalten finns ord från texterna. Para ihop dessa med en synonym.

- |               |                   |
|---------------|-------------------|
| 1 ske         | A troligen        |
| 2 knappt      | B anledning       |
| 3 fara        | C leta            |
| 4 färd        | D nästan inte     |
| 5 syfte       | E inträffa        |
| 6 krångla     | F resa            |
| 7 orsak       | G mening          |
| 8 förmodligen | H komma fram till |
| 9 söka        | I trassla         |
| 10 nå         | J resa            |

## C Motsatser

I vänstra spalten finns ord från texterna. Para ihop dessa med en motsats.

- |               |                   |
|---------------|-------------------|
| 1 ge sig iväg | A gå utan problem |
| 2 övertygelse | B bred            |
| 3 krångla     | C framsteg        |
| 4 misstag     | D stanna kvar     |
| 5 smal        | E tvivel          |

## D Para ihop meningar som passar ihop.


- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| 1 Vattnet i sundet var fruset under vintern.                 | A Den fick stor publicitet.    |
| 2 Mellan Ryssland och Alaska är avståndet bara 9 mil.        | B De hjälpte honom.            |
| 3 Bilen hade knappt orkat ta sig upp för de branta backarna. | C Han ville göra likadant.     |
| 4 Berthas bilfärd fick mycket uppmärksamhet.                 | D Deras liv blev hemskt svårt. |
| 5 Till Berthas ära reste man en staty.                       | E Känna sig rädd och orolig    |
| 6 Amerigo inspirerades av Columbus.                          | F Sträckan är ganska kort.     |
| 7 De fick betala ett fruktansvärt pris.                      | G De hade kommit i land.       |
| 8 Äntligen stod sjömännen på fast mark.                      | H Den var väldigt svag.        |
| 9 Han fick stöd av kungaparet.                               | I De hyllade henne.            |
| 10 Att vara skrämd.  | J Man kunde gå på isen.        |

KAPITELORD 1B. 

**E Fasta fraser**

En fast fras är två "eller flera ord som vanligtvis står tillsammans. Vilket verb passar här?

- 1 Amerigo ville \_\_\_\_\_ i Columbus spår.
- 2 När Karl Benz försökte bygga en motor \_\_\_\_\_ pengarna slut.
- 3 En extra växel skulle \_\_\_\_\_ problemet.

FASTA FRASER (HELA BOKEN). 

**F Bildspråk**

"Sjömännen trodde att jorden var platt som en pannkaka."

Platt som en pannkaka är en *liknelse*. Jorden liknande en pannkaka.

Välj bland följande ord och fyll i där du tycker att de passar bäst.

blixten, björn, hund, lamm, mus, myra, natten, plätt, räva, snigel, snus, snö, troll, uggla, varg, åsna

- |                          |                         |
|--------------------------|-------------------------|
| 1 Envis som en _____     | 9 Rik som ett _____     |
| 2 Flitig som en _____    | 10 Svart som _____      |
| 3 Hungrig som en _____   | 11 Vit som _____        |
| 4 Klok som en _____      | 12 Tyst som en _____    |
| 5 Listig som en _____    | 13 Trofast som en _____ |
| 6 Långsam som en _____   | 14 Snabb som _____      |
| 7 Lätt som en _____      | 15 Stark som en _____   |
| 8 Oskyldig som ett _____ | 16 Fint som _____       |

# Fundera och diskutera!

- 1 Karl Benz brukar kallas bilens fader. Men utan hustrun Bertha hade det kanske inte blivit så. Beskriv hennes insats.
- 2 "Columbus var ingen riktig upptäcktsresande." Varför säger man så om honom?
- 3 Hur ska en "riktig" upptäcktsresande vara?
- 4 Välj bland adjektiven på sidan 28. Vilka fem adjektiv passar bäst för att beskriva Columbus? Motivera varför du beskriver honom så.

## Skriv!

Liksom alla sjökaptener skrev Columbus loggbok. Sjömännen på hans båt kunde säkert inte läsa och skriva. Föreställ dig att en av de enkla, utarbetade, skrämde sjömännen skrev anteckningar om livet på båten. Skriv sjömannens anteckningar!

Rubrik: *Till sjöss med Columbus*



# Mest kända forskare

## Ibn Sina/Avicenna

Ibn Sina (ca 980–1037) föddes i nuvarande Uzbekistan. Hans hela namn var Abu Ali al-Hussain ibn Abd Allah ibn Sina, men i västvärlden är han känd under det kortare namnet Avicenna. Som ung utbildade han sig i Bukhara där han studerade Koranen, språk, grammatik, litteratur, filosofi, logik, geometri, astronomi, medicin och naturvetenskap. Vid den tiden var Bukhara ett av den islamska världens mest betydande kulturella centra och staden var en del av det persiska riket.

Redan vid 20 års ålder var han känd för sina kunskaper i medicin, astronomi, matematik och filosofi. Snart var han en känd läkare som dåtidens kalifer och härskare gärna konsulterade för att han skulle bota deras olika sjukdomar. Som tack fick han använda sig av deras stora bibliotek.

Avicenna var lysande inom så många områden och han har påverkat så många vetenskapsmän som kom efter honom. Han skrev inte mindre än 200 verk om den tidens vetenskap. Ändå är det hans kunskap i medicin som har betytt mest. Han observerade, experimenterade och framställde mediciner. När han upptäckte olika smittosamma sjukdomar, som t.ex. tuberkulos, kunde han också beskriva hur smittan sprids. Han var den förste som kunde ställa diagnos om t.ex. hjärnhinneinflammation och ansiktsförlamning. Den som läser om honom upptäcker snart hur "modern" han var. Han trodde på att själ och kropp påverkar varandra, att psykologi och psykoanalys är viktigt också för att bota kroppsliga sjukdomar.

All sin kunskap om medicin skrev han ned i boken *Canon medicinae* och själen fick också sitt i boken *al-Shifa* (Själens botemedel).

Avicennas "Canon" hade ett enormt inflytande under många hundra år. Den blev översatt till latin på 1100-talet och började läsas i Europa. Den blev den viktiga läroboken inom all undervisning i medicin och den användes fortfarande på 1700- och 1800-talet.

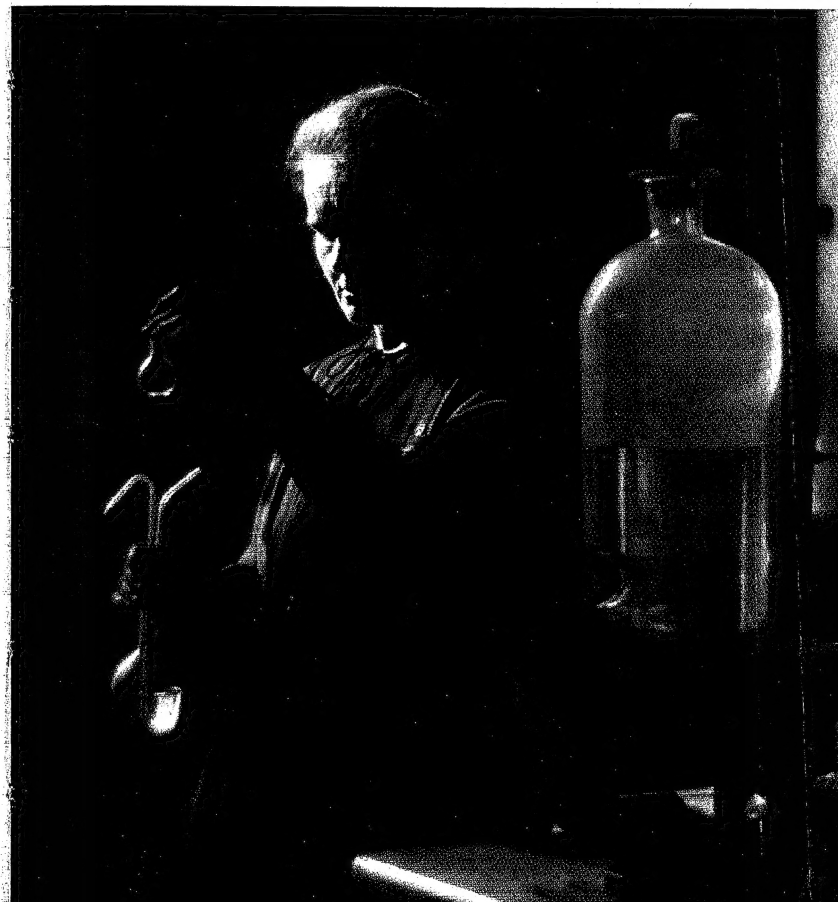
nuvarande ■ det som gäller nu  
utbilda sig, utbildar ■ lära sig  
betydande ■ viktig  
dåtidens ■ den tidens  
kalif, -en; -er ■ Muhammeds efterträdare  
härskare, -n; pl. = ■ ledare, överhuvud  
konsultera, konsulterar ■ fråga om råd, vända sig till  
bota, botar ■ göra frisk, kurerar  
lysande ■ fantastisk, framstående  
område, -t; -n ■ här: gren, fack, specialitet  
påverka, påverkar ■ inverka på, sätta sina spår  
vetenskapsman, -nen; -män ■ forskare, lärd  
verk, -et; pl. = ■ bok  
kunskap, -en; -er ■ lärdom, bildning  
betyda, betyder ■ spela roll, ha betydelse  
observera, observerar ■ studera, iaktta  
experimentera, experimenterar ■ forska, prova, laborera  
framställa, framställer ■ tillverka, göra  
smittosam/t ■ som smittar, kontaminös  
smitta, -n; -or ■ spridning av sjukdom  
sprida (sprider, spred, spridit) ■ utbreda sig, öka  
ställa diagnos, -en; -er ■ bestämma vilken sjukdom det är  
hjärnhinneinflammation -en ■ meningit  
förlamning, -en; -ar ■ paralyt  
botemedel, -et; pl. = ■ medicin  
enorm/t ■ oerhörd, väldig  
inflytande, -t; -n ■ påverka, inverkan, makt  
översatt ■ perfekt particip av översätta  
undervisning, -en; -ar ■ utbildning, skola

## Förstod du?

- 1 Avicenna botade många mäktiga män. Vad fick han av dem i stället?
- 2 Inom vilken vetenskap gjorde Avicenna den största insatsen för tiden efter honom?
- 3 Varför kan man säga att han var så modern?
- 4 Vilket var hans viktigaste verk?

## Marie Curie

Marie Skłodowska föddes 1867 i Warszawa. Hennes föräldrar var båda lärare. Fadern undervisade i matematik och naturkunskap och modern hade varit rektor för en flickskola innan hon stannade hemma med de fem barnen. Det äldsta barnet var en pojke och efter honom kom fyra systrar. Marie var den yngsta. Genom att lyssna på hur de fyra äldre syskonen övade sina läxor hemma lärde hon sig läsa vid fyra års ålder. Hennes värld var böckernas värld och hon kunde koncentrera sig fastän syskonen lekte runt omkring henne. När Marie var tio år gammal dog hennes mor i tuberkulos.



undervisa, undervisar ■ lära ut

Sonen i familjen fick studera medicin och det var just det som Marie och en av hennes systrar också ville göra. Men universitetet i Warszawa var stängt för kvinnliga studenter på den tiden och familjen hade inte råd att skicka dem utomlands. Flickornas önskan var stark och de jobbade båda som privatlärare tills systemen hade pengar nog att resa till Paris och studera vid universitetet. Några år senare kunde Marie flytta efter; hon var då 24 år gammal.

I Paris tog Marie examen med högsta betyg och fortsatte att forska, främst inom fysik. Hon gifte sig med fransmannen Pierre Curie som även han var forskare. De fick två döttrar, Irène och Eva.

Marie och Pierre brann för sin forskning och tillbringade mycket tid i sina laboratorier. Marie hade börjat intressera sig för uran och hur det kunde komma sig att det kom ljusstrålar ur uranet. Den strålningen hade nyligen upptäckts av en annan forskare, Becquerel. Marie bestämde sig för att hennes doktorsavhandling skulle handla om uranets förmåga att ge energi. Hon förstod snart att radioaktivitet fanns i flera ämnen och tillsammans med maken Pierre upptäckte hon ett nytt grundämne som de kallade radium. Alla ville naturligtvis se bevis på att detta radium verkligen fanns och efter ytterligare tre år kunde de presentera ett ämne som lyste med ett klart blått ljus. Radium var självlysande.

Intresset för det nyupptäckta ämnet var enormt. Det visade sig vid djurförsök att strålar av radium kunde ta bort cancer och snart användes det även för att bota människor. Fabriker för att framställa radium byggdes i Frankrike och USA men Marie och Pierre brydde sig inte om att söka patent på sin upptäckt. Det kunde ha gjort dem rika; de hade aldrig haft speciellt mycket pengar. 1903 fick de båda tillsammans med forskaren Becquerel Nobelpriset i fysik.

Några år senare omkom Pierre i en olycka och Marie stod ensam med två döttrar. Den ena var bara något år gammal. Men det fanns inte någon annan väg för henne än att fortsätta berätta om radiumet och hon blev den första kvinnliga professorn vid Sorbonne, universitetet i Paris. 1911 fick Marie Curie Nobelpriset i kemi. Den här gången var hon ensam om priset och hon var den första som fått Nobelpriset två gånger.

Marie Curie ägnade sitt liv åt forskningen. När hon dog 1934 var det klart för alla att det berodde på att hon så länge hade fått radioaktiv strålning på sig. Hon hade aldrig skyddat sig mot detta.

ha råd ■ ha pengar, ha ekonomiska möjligheter  
 utomlands ■ andra länder  
 brinna (brinner, brann, brunnit) ■ här: ha ett enormt intresse  
 tillbringa, tillbringar ■ vara, vistas  
 stråle, -n; -ar ■ sken  
 avhandling, -en; -ar ■ vetenskaplig studie  
 förmåga, -n; -or ■ kraft, kapacitet  
 bevis, -et; pl. = ■ stöd, bekräftelse  
 ytterligare ■ mera  
 lysa, lyser ■ skina, glänsa  
 bry sig om (bryr, brydde, brytt) ■ intressera sig för  
 omkomma (-kommer, -kom, -kommit) ■ dö i olycka  
 ägna sig åt, ägnar ■ syssla med  
 ägna sitt liv åt ■ syssla hela livet med något  
 bero på, beror ■ vara en följd av  
 skydda, skyddar ■ här: täcka sig med skyddskläder

## Förstod du?

- 1 Hur kom det sig att Marie lärde sig läsa så tidigt?
- 2 Varför kunde Marie inte studera medicin i Warszawa?
- 3 Marie och hennes syster studerade i Paris. Hur finansierade de sina studier?
- 4 Vad var det för grundämne som Marie och Pierre Curie upptäckte?
- 5 Varför blev intresset för radium så stort?
- 6 Vad var orsaken till Pierres död? Och till Maries?

# Tillbaka till texten

## A Ordövning

Välj bland orden i rutan och skriv in rätt form av orden i meningarna.

betydande bevis bota bry sig om framställa ha råd inflytande nuvarande  
omkomma skydda sprida tillbringa undervisning utomlands

- 1 Avicenna blev snabbt känd för att kunna \_\_\_\_\_ många sjukdomar med de mediciner han \_\_\_\_\_.
- 2 Han var också först med att beskriva hur smittan \_\_\_\_\_ sig på den tiden.
- 3 Sina kunskaper i medicin skrev han ned i en bok som under många hundra år hade stort \_\_\_\_\_ och användes inom \_\_\_\_\_.
- 4 Avicenna var född i \_\_\_\_\_ Uzbekistan men han forskade i Bukhara som var ett \_\_\_\_\_ kulturellt centrum.
- 5 För att \_\_\_\_\_ att studera \_\_\_\_\_ arbetade Marie och hennes syster som privatlärare.
- 6 Man kan säga att Marie och Pierre \_\_\_\_\_ all sin vakna tid i laboratoriet.
- 7 Till sist kunde Marie och Pierre presentera \_\_\_\_\_ för att radium verkligen fanns. Men de \_\_\_\_\_ inte om att söka patent på sin upptäckt.
- 8 När Pierre Curie \_\_\_\_\_ i en olycka fortsatte Marie ensam sin forskning.
- 9 Marie \_\_\_\_\_ sig aldrig mot den farliga radioaktiva strålningen.

KAPITELORD 2A. 

## B Synonymer

I vänstra spalten finns ord från texterna. Para ihop dessa med en synonym.

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1 framställa | A viktig      |
| 2 omkomma    | B bok         |
| 3 betydande  | C fantastisk  |
| 4 bota       | D dö i olycka |
| 5 verk       | E tillverka   |
| 6 lysande    | F göra frisk  |

## C Motsatser

I vänstra spalten finns ord från texterna. Para ihop dessa med en motsats.

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1 enorm     | A stoppa    |
| 2 brinna    | B vara pank |
| 3 sprida    | C inrikes   |
| 4 ha råd    | D obetydlig |
| 5 utomlands | E slockna   |

## D Viktig skillnad

Välj något av verben och skriv in i meningarna nedan.

Verben *upptäcka* och *uppfinna* kan ibland vara svåra att skilja åt.

Exempel: Marie Curie *upptäckte* radium (det fanns men ingen hade märkt det).

Alfred Nobel *uppfann* dynamiten (det fanns inte tidigare).

- 1 Columbus \_\_\_\_\_ Amerika.
- 2 Edison \_\_\_\_\_ glödlampan.
- 3 Bell \_\_\_\_\_ telefonen.


KAPITELORD 2B. 



## E Fasta fraser

Vilket ord passar här?

- 1 Vid fyra \_\_\_\_\_ (När hon var fyra år)
- 2 Familjen hade inte \_\_\_\_\_ att skicka flickorna utomlands. (De hade inte pengar till det.)
- 3 Marie och Pierre \_\_\_\_\_ sig inte \_\_\_\_\_ att söka patent på sin upptäckt. (De var inte intresserade av att göra det)
- 4 Marie var intresserad av hur det kunde \_\_\_\_\_ att det kom ljusstrålar ur uranet. (Hon ville veta varför.)
- 5 Marie \_\_\_\_\_ sig åt forskningen. (Hon sysslade med forskningen)
- 6 Marie \_\_\_\_\_ examen med högsta betyg. (Hon klarade examen)

FASTA FRASER (HELA BOKEN). 

## Fundera och diskutera

Marie Curie ägnade sitt liv åt forskningen och tillbringade väldigt mycket tid i sitt laboratorium. Vilka av adjektiven på sidan 28 passar bäst för att beskriva henne? Välj fem adjektiv. Motivera varför du beskriver henne så.

# Högst

## Burj Khalifa i Dubai

I början av januari 2010 stod det färdigt, Burj Khalifa (Dubaitornet). Just då var det den största, högsta och lyxigaste byggnaden i världen.

Burj Khalifa reser sig mitt i Dubai i Förenade Arabemiraten. Det liknar en jättestor rymdraket, är 818 meter högt och har 190 våningar. Där finns 1100 bostäder samt kontor, hotell och världens högst belägna swimmingpool som ligger på våning 76. Mellan våningarna går världens snabbaste hissar, som förflyttar sig med tio meter i sekunden. Naturligtvis vill massor av turister varje dag ta hissen upp för att se på utsikten. I början hade man problem med att få elektriciteten att fungera i den höga byggnaden och det hände att hissen stannade högt uppe mellan två våningar. En skrämnd besökare berättade att han suttit fast i hissen i 45 långa minuter.

Skyskrapan kan ses på 9,5 mils avstånd och är mer än 300 meter högre än den näst högsta byggnaden, Taipei 101 i Taiwan. Andra kända höga byggnader verkar små i jämförelse med Burj Khalifa. Empire State Building i New York City är 381 m hög, Eiffeltornet i Paris är 300,5 m och Cheopspyramiden i Egypten 137,5 m.

byggnad, -en; -er ■

byggnadsverk, komplex (hus)

resa sig, reser ■ höja sig (mot himlen)

belägen/et ■ liggande, placerad

förflytta sig, förflyttar ■ röra sig, byta plats

utsikt, -en; -er ■ vy, panorama

skrämnd/t ■ rädd, förskräckt

sitta fast (sitter, satt, suttit)

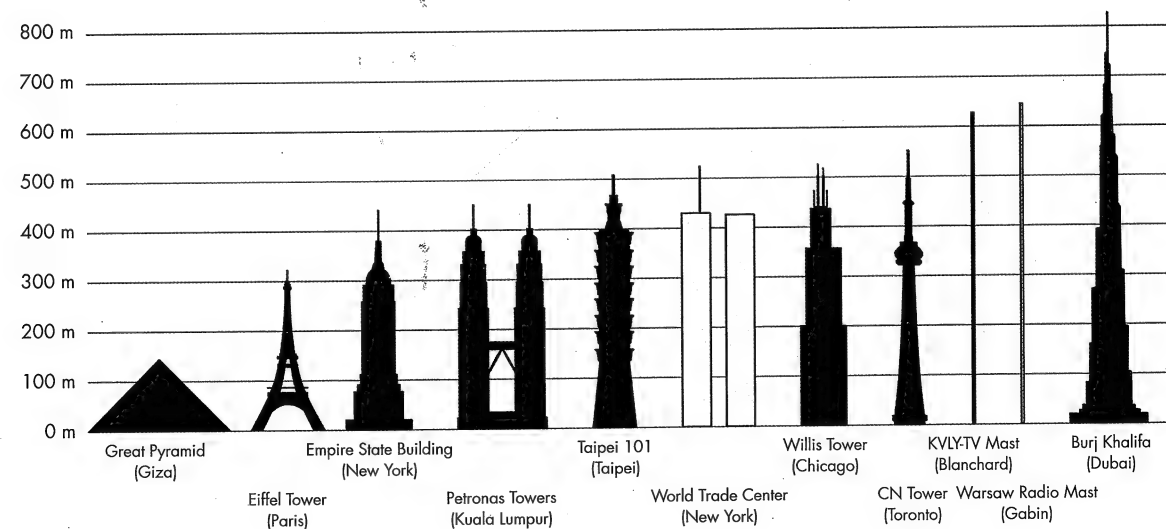
■ inte komma vidare, stå stilla

skyskrapa, -n; -or ■ höghus

avstånd, -et; pl. = ■ distans, längd

näst ■ närmast efter, närmast i ordning

i jämförelse med ■ om man jämför med



Men människan strävar allt högre. Det finns planer på att en annan skyskrapa, Nakheel Tower i Dubai, ska nå 1000-metersgränsen och ett torn i samma höjd har också planerats i Namibia, men 2010 stod arbetet på de båda byggnaderna stilla p g a finanskrisen.

### Babels torn

Att sträva högre och högre kan straffa sig. I Gamla testamentet kan man läsa liknelsen om Babels torn. Där berättas att efter syndafloden talade alla människor samma språk. I det gamla Babylon hade de lärt sig tillverka tegelsten och försökte nu bygga ett torn av tegelsten ända upp i himlen. Gud såg detta och ville straffa människorna. Att bygga ett så högt torn var att komma för nära Gud. Det var att sträva för högt. Guds straff blev att människorna skulle bo över hela jorden och tala tusentals olika språk. På det viset skulle de inte kunna förstå varandra lika lätt och alltså inte längre kunna göra upp sådana planer som att bygga ett torn upp till himlen.

När man nuförtiden talar om Babels torn är det som en symbol för högmod. Dessutom tänker man på alla olika språk människorna talar, hur olika språken är och vad svårt det är för människor med så olika språk att förstå varandra.

### Förstod du?

- 1 Vilka problem fanns i början med Dubaitornet?
- 2 Vad är det som får turisterna att ta hissen upp i byggnaden?
- 3 Med vilken hastighet går hissarna?
- 4 Ungefär hur hög är Taipei 101 (Taiwan)?
- 5 Vilken är orsaken till att man inte byggde fler höga byggnader under 2010?
- 6 Varför straffade Gud människorna?
- 7 Vad var straffet?
- 8 Varför valde Gud just det straffet?

**sträva, strävar** ■ kämpa, försöka uppnå  
**nå, når** ■ komma till  
**stå stilla (står, stod, stått)** ■ stå på samma plats, inte röra sig framåt  
**p g a** ■ på grund av  
**straffa, straffar** ■ ge straff, korrektion  
**Gamla testamentet** ■ del av Bibeln  
**liknelse, -n; -er** ■ berättelse som symboliserar något  
**syndaflod, -en; -er** ■ en översvämning som det berättas om i Gamla testamentet  
**tillverka, tillverkar** ■ framställa, producera  
**tegelsten, -en; -ar** ■ sten av tegel (bränd lera)  
**på det viset** ■ på det sättet  
**nuförtiden** ■ numera, i våra dagar  
**symbol, -en; -er** ■ bild, liknelse, tecken  
**högmod, -et; pl. =** ■ högfärd, överlägsenhet, hybris  
**dessutom** ■ också, ytterligare

# Äldst

Naturligtvis är det omöjligt att säkert säga vilken människa som har blivit äldst någonsin. Men helt säkert är att fransyskan Jeanne Calment var 122 år och 164 dagar när hon dog. Madame Calment levde mellan 1875 och 1997 i Arles i södra Frankrike.

Forskare har intresserat sig för henne – för vem vill inte ha ett långt liv? Vad hade hon som inte alla andra har? Vad gjorde hon som inte alla andra gör? Delvis ligger nog hemligheten i ett bra arv vad gäller gener. Hennes pappa blev nämligen 93 år och hennes mamma blev 97 och det var mycket ovanligt då. Hennes föräldrar var också ganska förmögna så hon behövde aldrig arbeta hårt. Som ung kunde hon ägna sig åt pianospel, cykling, simning och tennis.

Jeanne gifte sig och fick en dotter och ett barnbarn. Mannen hade affär och tjänade mycket pengar så hon kunde fortsätta med sina sporter och sitt musikintresse. Hon överlevde inte bara sin man utan också sitt barn och barnbarn. Mannen dog plötsligt efter att ha blivit matförgiftad av en dessert. Dottern dog av lunginflammation bara 34 år gammal och barnbarnet dog i en motorcykelolycka.

Visst blir man nyfiken på att veta mer om hur hon levde. ”Hur kommer det sig att ni har fått ett så friskt och långt liv?” var säkert en ofta ställd fråga till henne. Hon brukade svara att hon alltid använde olivolja i matlagningen och att hon älskade portvin. Hon sa också att hon alltid sett livet från den ljusa sidan och skrattat mycket. Det sägs att hon fortfarande cyklade omkring när hon var 100 år. Men man vet också att hon var rökare ända till 117 års ålder!

### Förstod du?

- 1 Varför tror man att Madame Calment hade ett bra genetiskt arv?
- 2 Hon överlevde flera av sina familjemedlemmar. Vilka?
- 3 Hur kom det sig att hon levde så länge? (tror man)

**någonsin** ■ någon gång  
**delvis** ■ till en del  
**arv, -et; pl. =** ■ det som går från föräldrar till barn  
**förmögen** ■ rik  
**ägna sig åt, ägnar** ■ syssla med, hålla på med  
**överleva, överlever** ■ leva längre än andra  
**förgiftad** ■ här: han hade ätit något giftigt

# Fler superlativ

## Bäst och dyrast.

Zlatan Ibrahimovic föddes i Malmö den 3:e oktober 1981.

Han växte upp i Rosengård, en förort utanför Malmö dit hans föräldrar hade flyttat från Bosnien. Tidigt visade han stor talang för fotboll. Hans far såg detta och la ned mycket tid på att uppmuntra honom och se till att han tränade ordentligt varje dag.

Numera är Zlatan en av Sveriges främsta fotbollsspelare genom tiderna och han är rankad som en av världens bästa anfallsspelare. Han har en ovanlig snabbhet på plan, han är 1,92 m lång och han är en synnerligen duktig tekniker. Han lär också ha vassa armbågar och allt detta gör att det är svårt för motspelarnas försvar att stoppa honom.

Zlatan, mannen med guldfoten, har blivit en verkligt stor idrottshjälte. Hans förnamn betyder faktiskt *av guld*. Zlato = guld på bosniska, kroatiska och serbiska. Hans smeknamn är Ibra och ibland också Ibracadabra, eftersom han tycks kunna trolle med bollen.

Ibra är den dyraste svenske spelaren. Han såldes från Malmö FF till holländska Ajax för 82 milj kronor, från Ajax till italienska Juventus för 148 milj och 2009 såldes han till Barcelona för en rekordhögt summa på över en halv miljard (556 milj kronor). En lite billigare prislapp sattes på honom då italienska Milan köpte honom för 225 milj i augusti 2010.

## Flest singlar

Sverige har flest singlar i Europa. I dag består cirka hälften av alla hushåll i Sverige av en person. Det märks mest i Stockholm och andra större städer. Och antalet singlar bara ökar.

När man tar del av den statistiken måste man komma ihåg att bakom siffrorna finns också en och annan som valt att leva som särbo.

## Flest skönhetsoperationer

Cindy Jackson från USA har spenderat över 100 000 dollar på mer än 50 olika ingrepp för att bli vackrare. Hon har gjort flera ansiktslyftningar, näsoperation, bröstimplantat, fettsgugning, förstorade läppar m.m.

**förort, -en; -er** ■ bostadsområde utanför en stor stad  
**talang, -en; -er** ■ skicklighet, begåvning  
**lägga ned på (lägger, la, lagt)** ■ lägga energi på  
**uppmuntra, uppmuntrar** ■ ge sitt stöd åt, stimulera  
**se till (ser, såg, sett)** ■ ha ansvar för, ordna  
**numera** ■ nu, nuförtiden, i våra dagar  
**rankad** ■ placerad i nummerordning, rangordning  
**anfall, -et; pl. =** ■ offensiv, attack  
**synnerligen** ■ mycket, ytterst, ovanligt  
**vass/t** ■ skarp, spetsig  
**motspelare, -n; pl. =** ■ spelare från andra laget  
**försvar, -et; pl. =** ■ motstånd, defensiv  
**hjärte, -n; -ar** ■ idol, ideal, förebild  
**smeknamn, -et; pl. =** ■ kortnamn  
**trolle, trolle** ■ lyckas med det omöjliga, "hokus-pokus", "abrakadabra"  
**singel, -n; singlar** ■ som lever ensam  
**bestå av (-står, -stod, -stått)** ■ innehålla  
**hushåll, -et; pl. =** ■ hem, familj  
**antal, -et** ■ del, summa  
**ta del av (tar, tog, tagit)** ■ läsa, informera sig  
**komma ihåg** ■ minnas  
**en och annan** ■ några  
**särbo, -n; -r** ■ ett par (relation) med varsin bostad  
**spendera, spenderar** ■ betala, lägga pengar på  
**ingrepp, -et; pl. =** ■ här: operation  
**lyftning, -en; -ar** ■ här: ansiktsoperation för att ta bort skinn  
**implantat, -et; pl. =** ■ här: fyllnad  
**sugning, -en; -ar** ■ här: suga ut  
**förstorad/t** ■ som man gjort större

## Super värst

Stockholm stad har gjort en undersökning om alkoholvanorna hos eleverna i årskurs nio. Enligt undersökningen dricker ungdomar från de rika och fina förorterna och från innerstan mest. Värst verkar det vara på Östermalm men det är nästan lika illa i hela stan. Det har också visat sig att tjejerna i den åldern dricker mer än killarna.

Enligt undersökningen som gjordes 2010 super alltså tjejerna på Östermalm värst men mycket tyder på att alkoholkonsumtionen hos ungdomar gått ned i resten av landet.

## Det kallaste hotellet

Har du hört talas om Ishotellet i Jukkasjärvi? Just det, hotellet, rummen, korridoren och en bar är gjorda av is. Glasen i baren är också av is. Du kan välja mellan att bo i snörum eller isrum (isrummen är dyrast). Gästerna sover med varma strumpor på fötterna och mössa på huvudet i en speciellt värmande sovsäck. Varje år gör konstnärer vackra isskulpturer av stora isblock. Nya konstverk varje vinter.

Frukost och andra måltider äter du i den "varma delen" av hotellet. Där finns också toaletterna.

Vem vill sova här? Jo, människor från hela världen som inte är vana vid extrem kyla. De tycker att snö och is är exotiskt. Väldigt många kommer från Japan. Av naturliga skäl kan du bara bo på hotellet mellan december och april. På våren smälter hotellet sakta och rinner bort i Torne älv.

## Förstod du?

- 1 Varför ville Zlatans pappa lägga ned så mycket tid på att träna honom?
- 2 Zlatan är svår för motspelarnas försvar. Varför?
- 3 Han kan trolle med bollen och hans smeknamn är Ibracadabra. Hur hänger det ihop?
- 4 Ungefär hur många av Sveriges vuxna lever ensamma i sin bostad?
- 5 Vilka av alla elever i årskurs nio dricker allra mest alkohol?
- 6 Och hur ser det ut bland ungdomarna i resten av landet?
- 7 Varför gör konstnärerna nya konstverk varje vinter i Ishotellet?

**supa (super, söp, supit)** ■ dricka alkohol  
**undersökning, -en; -ar** ■ här: enkät, rundfråga  
**vana, -n; -or** ■ bruk, tradition  
**innerstan (= innerstaden)** ■ city, centrum  
**illa** ■ dåligt  
**stan** ■ staden  
**ålder, -n; åldrar** ■ årsklass  
**vara van vid** ■ ha gjort/prövat något länge  
**kyla, -n** ■ köld, kallt väder  
**exotisk/t** ■ främmande, från länder långt borta  
**skäl, -et; pl. =** ■ orsak, anledning  
**smälta, smälter** ■ bli flytande (t.ex. glass och is)  
**rinna (rinner, rann, runnit)** ■ flyta, strömma  
**älv, -en; -ar** ■ flod



# Fler superlativ

## Bäst och dyrast.

Zlatan Ibrahimovic föddes i Malmö den 3:e oktober 1981. Han växte upp i Rosengård, en förort utanför Malmö dit hans föräldrar hade flyttat från Bosnien. Tidigt visade han stor talang för fotboll. Hans far såg detta och la ned mycket tid på att uppmuntra honom och se till att han tränade ordentligt varje dag.

Numera är Zlatan en av Sveriges främsta fotbollsspelare genom tiderna och han är rankad som en av världens bästa anfallsspelare. Han har en ovanlig snabbhet på plan, han är 1,92 m lång och han är en synnerligen duktig tekniker. Han lär också ha vassa armbågar och allt detta gör att det är svårt för motspelarnas försvar att stoppa honom.

Zlatan, mannen med guldfoten, har blivit en verkligt stor idrottshjälte. Hans förnamn betyder faktiskt *av guld*. Zlato = guld på bosniska, kroatiska och serbiska. Hans smeknamn är Ibra och ibland också Ibracadabra, eftersom han tycks kunna trola med bollen.

Ibra är den dyraste svenske spelaren. Han såldes från Malmö FF till holländska Ajax för 82 milj kronor, från Ajax till italienska Juventus för 148 milj och 2009 såldes han till Barcelona för en rekordhög summa på över en halv miljard (556 milj kronor). En lite billigare prislapp sattes på honom då italienska Milan köpte honom för 225 milj i augusti 2010.

## Flest singlar

Sverige har flest singlar i Europa. I dag består cirka hälften av alla hushåll i Sverige av en person. Det märks mest i Stockholm och andra större städer. Och antalet singlar bara ökar.

När man tar del av den statistiken måste man komma ihåg att bakom siffrorna finns också en och annan som valt att leva som särbo.

## Flest Schönhetsoperationer

Cindy Jackson från USA har spenderat över 100 000 dollar på mer än 50 olika ingrepp för att bli vackrare. Hon har gjort flera ansiktslyftningar, näsoperation, bröstimplantat, fettsugning, förstorade läppar m.m.

**förort, -en; -er** ■ bostads-  
område utanför en stor stad  
**talang, -en; -er** ■ skicklighet,  
begåvning  
**lägga ned på (lägger, la, lagt)**  
■ lägga energi på  
**uppmuntra, uppmuntrar** ■ ge  
sitt stöd åt, stimulera  
**se till (ser, såg, sett)** ■ ha  
ansvar för, ordna  
**numera** ■ nu, nuförtiden, i våra  
dagar  
**rankad** ■ placerad i  
nummerordning, rangordning  
**anfall, -et; pl. =** ■ offensiv,  
attack  
**synnerligen** ■ mycket, ytterst,  
ovanligt  
**vass/t** ■ skarp, spetsig  
**motspelare, -n; pl. =** ■ spelare  
från andra laget  
**försvar, -et; pl. =** ■ motstånd,  
defensiv  
**hjärte, -n; -ar** ■ idol, ideal,  
förebild  
**smeknamn, -et; pl. =** ■  
kortnamn  
**trola, trolar** ■ lyckas med det  
omöjliga, "hokus-pokus",  
"abrakadabra"  
**singel, -n; singlar** ■ som lever  
ensam  
**bestå av (-står, -stod, -stått)**  
■ innehålla  
**hushåll, -et; pl. =** ■ hem,  
familj  
**antal, -et** ■ del, summa  
**ta del av (tar, tog, tagit)** ■  
läsa, informera sig  
**komma ihåg** ■ minnas  
**en och annan** ■ några  
**särbo, -n; -r** ■ ett par (relation)  
med varsin bostad  
**spendera, spenderar** ■ betala,  
lägga pengar på  
**ingrepp, -et; pl. =** ■ här:  
operation  
**lyftning, -en; -ar** ■ här:  
ansiktsoperation för att ta  
bort skinn  
**implantat, -et; pl. =** ■ här:  
fyllnad  
**sugning, -en; -ar** ■ här: suga ut  
**förstorad/t** ■ som man gjort  
större

## Super värst

Stockholm stad har gjort en undersökning om alkoholvanorna hos eleverna i årskurs nio. Enligt undersökningen dricker ungdomar från de rika och fina förorterna och från innerstan mest. Värst verkar det vara på Östermalm men det är nästan lika illa i hela stan. Det har också visat sig att tjejerna i den åldern dricker mer än killarna.

Enligt undersökningen som gjordes 2010 super alltså tjejerna på Östermalm värst men mycket tyder på att alkoholkonsumtionen hos ungdomar gått ned i resten av landet.

## Det kallaste hotellet

Har du hört talas om Ishotellet i Jukkasjärvi? Just det, hotellet, rummen, korridoren och en bar är gjorda av is. Glasen i baren är också av is. Du kan välja mellan att bo i snörum eller isrum (isrummen är dyrast). Gästerna sover med varma strumpor på fötterna och mössa på huvudet i en speciellt värmande sovsäck. Varje år gör konstnärer vackra isskulpturer av stora isblock. Nya konstverk varje vinter.

Frukost och andra måltider äter du i den "varma delen" av hotellet. Där finns också toaletterna.

Vem vill sova här? Jo, människor från hela världen som inte är vana vid extrem kyla. De tycker att snö och is är exotiskt. Våldigt många kommer från Japan. Av naturliga skäl kan du bara bo på hotellet mellan december och april. På våren smälter hotellet sakta och rinner bort i Torne älv.

## Förstod du?

- 1 Varför ville Zlatans pappa lägga ned så mycket tid på att träna honom?
- 2 Zlatan är svår för motspelarnas försvar. Varför?
- 3 Han kan trola med bollen och hans smeknamn är Ibracadabra. Hur hänger det ihop?
- 4 Ungefär hur många av Sveriges vuxna lever ensamma i sin bostad?
- 5 Vilka av alla elever i årskurs nio dricker allra mest alkohol?
- 6 Och hur ser det ut bland ungdomarna i resten av landet?
- 7 Varför gör konstnärerna nya konstverk varje vinter i Ishotellet?

**supa (super, söp, supit)** ■  
dricka alkohol  
**undersökning, -en; -ar** ■ här:  
enkät, rundfråga  
**vana, -n; -or** ■ bruk, tradition  
**innerstan (= innerstaden)** ■  
city, centrum  
**illa** ■ dåligt  
**stan** ■ staden  
**ålder, -n; åldrar** ■ årsklass  
**vara van vid** ■ ha gjort/prövat  
något länge  
**kyla, -n** ■ köld, kallt väder  
**exotisk/t** ■ främmande, från  
länder långt borta  
**skäl, -et; pl. =** ■ orsak,  
anledning  
**smälta, smälter** ■ bli flytande  
(t.ex. glass och is)  
**rinna (rinner, rann, runnit)** ■  
flyta, strömma  
**älv, -en; -ar** ■ flod

# Tillbaka till texten

## A Ordövning

Välj bland orden i rutan och skriv in rätt form av orden i meningarna.

anfall arv belägen bestå av förmögen försvar komma ihåg nå spendera  
sträva tillverka undersökning uppmuntra ägna sig åt överleva

- 1 Hälften av alla hushåll \_\_\_\_\_ en person.
- 2 Cindy har \_\_\_\_\_ 100 000 dollar på att bli vackrare.
- 3 Poolen i Burj Khalifa är \_\_\_\_\_ på våning 76.
- 4 Liknelsen om Babels torn handlar om hur människorna \_\_\_\_\_ efter att komma nära himlen.
- 5 I det gamla Babylon hade man länge \_\_\_\_\_ tegelsten
- 6 När Madame Calment var ung \_\_\_\_\_ hon sig åt att spela piano och att sporta.  
Hennes föräldrar var ganska \_\_\_\_\_ så hon behövde aldrig arbeta hårt.
- 7 Hon \_\_\_\_\_ sin man, sin dotter och sitt barnbarn.
- 8 I Stockholm har man gjort en \_\_\_\_\_ för att se hur mycket alkohol ungdomarna dricker.
- 9 Zlatan spelar i lagets \_\_\_\_\_. Det andra lagets \_\_\_\_\_ brukar ha svårt att stoppa honom.
- 10 Stockholm har flest singlar i Europa men man måste \_\_\_\_\_ att bland dem finns också de som valt att leva som särbo.
- 11 Det finns planer på att bygga skyskrapor som kommer att \_\_\_\_\_ 1000-metersgränsen.
- 12 Madame Calment hade ett bra \_\_\_\_\_ från sina föräldrar.
- 13 Zlatans far \_\_\_\_\_ honom och såg till att han tränade ordentligt varje dag.

KAPITELORD 3A. 

## B Synonymer

I vänstra spalten finns ord från texterna. Para ihop dessa med en synonym.

- |               |                    |
|---------------|--------------------|
| 1 skäl        | A operation        |
| 2 utsikt      | B rädd             |
| 3 komma ihåg  | C hålla på med     |
| 4 skrämd      | D skarp            |
| 5 ägna sig åt | E vy               |
| 6 vass        | F minnas           |
| 7 ingrepp     | G orsak, anledning |

## C Motsatser

I vänstra spalten finns ord från texterna. Para ihop dessa med en motsats.

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| 1 förmögen      | A försvar    |
| 2 anfall        | B fryst      |
| 3 högmod        | C stå stilla |
| 4 smält         | D fattig     |
| 5 innerstan     | E värme      |
| 6 kyla          | F blygsamhet |
| 7 förflytta sig | G förort     |

## D Fasta fraser

Vilket verb passar här?

"Hur kommer det sig att ni har fått ett så friskt och långt liv?" var säkert en fråga man ofta \_\_\_\_\_ till henne.

FASTA FRASER. 

## E Para ihop det som betyder samma sak eller passar ihop

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| 1 Zlatan lär ha vassa armbågar.    | A Ingen har någonsin gjort det lika bra. |
| 2 Sovsäcken är speciellt värmande. | B Några gör det.                         |
| 3 Undersöka vanorna.               | C Det är inte bättre någonstans.         |
| 4 Det är lika illa i hela stan.    | D Man säger att han har det.             |
| 5 En och annan lever som särbo.    | E Få veta hur andra brukar göra.         |
| 6 Han är den bäste genom tiderna.  | F I den behöver man inte frysa.          |

KAPITELORD 3B. 

## F Adjektiv som beskriver personer

allvarlig	framgångsrik	modig	sliten
optimistisk	förmögen	noggrann	vältränad
bekymrad	glad	nyfiken	äventyrlig
besatt	grym	oförsiktig	ärlig
brutal	humoristisk	omtänksam	
effektiv	ilsken	pålitlig	
flitig	klyftig	självupptagen	

## Fundera och diskutera!

- 1 Välj fem av adjektiven i övning F ovan för att beskriva Madame Calment och fem adjektiv för att beskriva Zlatan. Motivera varför du beskriver personen så.
- 2 Cindy Jackson har betalt 100 000 dollar för att bli vackrare. Diskutera om ansiktslyftningar, näsoperationer, bröstimplantat, fettsugning och läppförstoring verkligen gör en person vackrare. Och skulle du själv, om du hade råd, lägga ut pengar på skönhetsoperationer?
- 3 Jeanne Calment levde i mer än 122 år. Har du hört talas om någon annan som levtt mycket länge? Och hur kommer det sig att somliga människor får så friska och långa liv?
- 4 Zlatan Ibrahimovics pappa såg till att Zlatan tränade varje dag, han uppmuntrade honom och följde honom på matcherna. Hur mycket ska föräldrar coacha sina barn? Fundera över vad som är lagom och när det kan bli för mycket.

## Skriv

- 1 Berätta om dina bästa och sämsta sidor.  
Rubrik: *Det bästa och sämsta hos mig.*
- 2 Berätta om den bästa och/eller värsta dagen i ditt liv.  
Rubrik: *Den bästa/värsta dagen i mitt liv. Den bästa och den värsta dagen i mitt liv.*

## Tala

Förbered en muntlig presentation inför klassen/gruppen. Tala i 5–10 minuter. Använd endast stödord. Det blir aldrig intressant om talaren läser från ett papper.

### Förslag:

Tala om någon/något som är *bäst, störst, värst...* Det kan gälla en byggnad, en människa eller något annat.

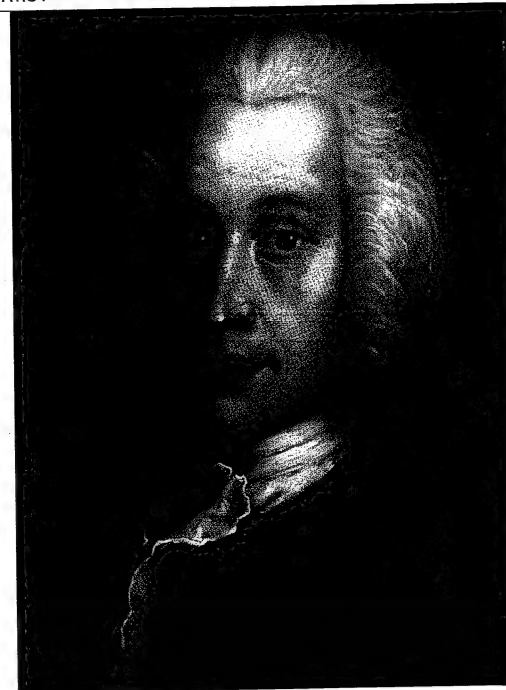
Tala om *exotiska platser* där människor tycker att det är spännande att bo. På Ishotellet med is och kyla eller andra platser.

Tala om något ämne under *Fundera och diskutera* som intresserar dig.

Tänk på att om möjligt visa bilder på personen/platsen/föremålet du beskriver. Du använder den teknik du har tillgång till. (Skriv ut bild från internet eller använd powerpoint/smartboard.)



# Hörövning: Anders Celsius



## A Innan du lyssnar

förmögen ■ rik  
juridik, -en ■ kunskap om lag  
och rätt  
följa i sin fars spår ■ utbilda  
sig till samma yrke  
brinna (brinner, brann,  
brunnit) ■ här: ha stort  
intresse  
tillbringa, tillbringar ■ vara,  
vistas  
övertygad ■ säker  
pol, -en; -er ■ sydpol, nordpol  
ge sitt stöd till (ge, gav,  
givit/gett) ■ hålla med  
tillräcklig/t ■ som räcker, nog

bevis, -et; pl. = ■ stöd,  
argument  
expedition, -en; -er ■ här:  
forskningsresa  
delta (-tar, -tog, -tagit) ■  
vara med  
frys punkt, -en; -er ■  
temperatur då ett ämne blir  
fast form  
kokpunkt, -en; -er ■  
temperatur då vätskan kokar  
spridd/tt ■ utbredd, vanlig  
begravd ■ någon som ligger i  
graven

## B Lyssna.

## C Efter att du har lyssnat

- 1 Varför ville Anders far att sonen skulle studera juridik?
- 2 Vad tyckte Anders själv om den saken?
- 3 När blev Anders Celsius professor i astronomi?
- 4 Var tillbringade han helst sin tid?
- 5 Hur lång var hans resa i Europa?
- 6 Vad var det som franska och engelska forskare diskuterade?
- 7 Om jorden har platta poler – vilken frukt liknar den då?
- 8 Varför sände franska staten ut expeditioner till nord- och sydpolen?
- 9 Till sist kunde man bestämma jordens form. Hur såg polerna ut?
- 10 Vilken byggnad ville Anders Celsius ha i centrala Uppsala?
- 11 Vad är Celsius mest berömd för?
- 12 Efter hans död ändrade man på termometerskalan. Var ligger kokpunkten nu?
- 13 Var används Fahrenheits termometer?
- 14 När dog Celsius och vad dog han av?
- 15 Vad berodde sjukdomen på?

# Ordbildning

## A Suffix – Adjektiv som slutar på –sam

Avicenna upptäckte olika *smittosamma* sjukdomar.

- 1 som brukar smitta
- 2 som brukar spara
- 3 som brukar tveka
- 4 som brukar arbeta
- 5 som brukar hjälpa
- 6 som brukar reta
- 7 som brukar vara blyg
- 8 som brukar använda våld

smittosam

## B Ordfamiljer

Vilket är verbet?

- 1 ett stöd
- 2 en händelse
- 3 en flykt
- 4 ett arv
- 5 en upptäckt
- 6 en uppfinning
- 7 en undervisning
- 8 en strålning

FRÅN SUBSTANTIV TILL VERB (HELA BOKEN). 

# Grammatik

## A Adjektivets komparation

### 1. Regelbunden komparation

Positiv	Komparativ	Superlativ	Bestämd form superlativ
	-are	-ast	-aste
snabb	snabbare	snabbast	snabbaste
lyxig	lyxigare	lyxigast	lyxigaste
vacker	vackrare	vackrast	vackraste
enkel	enklare	enklast	enklaste

De flesta adjektiv kompareras som i grupp 1. Adjektiv som slutar på -el, -en, -er förlorar -e i plural positiv samt i komparativ och superlativ.

### 2. Adjektiv som byter vokal

	-re	-st	-sta
lång	längre	längst	längsta
ung	yngre	yngst	yngsta
stor	större	störst	största
tung	tyngre	tyngst	tyngsta
låg	lägre	lägst	lägsta
grov	grövre	grövt	grövsta
trång	trängre	trängst	trängsta
hög	högre	högst	högsta (byter inte vokal)
få	färre	–	–

### 3. Oregelbunden komparation

	-re	-st	-sta
bra	bättre	bäst	bästa
god	bättre	bäst	bästa
(god)	(godare)	(godast)	(godaste) (grupp 1)
gammal	äldre	äldst	äldsta
liten	mindre	minst	minsta
dålig	sämlre	sämlst	sämlsta
dålig	värre	värst	värsta
mycket	mer(a)	mest	mesta
många	fler(a)	flest	flesta

## 4. Adjektiv som slutar på -isk, perfekt particip och presens particip

	<i>mer</i>	<i>mest</i>	
typisk	mer typisk	mest typisk	mest typiska
intresserad	mer intresserad	mest intresserad	mest intresserade
känd	mer känd	mest känd	mest kända
betydande	mer betydande	mest betydande	mest betydande
lysande	mer lysande	mest lysande	mest lysande

## 5. God och dålig

*God, godare, godast* använder man när man vill tala om hur något *smakar*.

Exempel: Kaffe med varm mjölk är godare än kaffe med kall mjölk.

Kyckling är godare än rött kött.

*Dålig, sämlre, sämlst* använder man när man vill visa vad som var *mindre bra* och *minst bra*.

Exempel: Filmen var sämlre än boken. (Det behöver inte betyda att filmen var dålig.)

*Dålig, värre, värst* använder man när man jämför *två dåliga saker*.

Exempel: Filmen var värre än boken. (Både boken och filmen var dåliga men filmen var *mest dålig*.)

## 6. Att använda komparativ och superlativ

Att använda komparativ är att *jämföra*. Man jämför saker eller personer med andra saker eller personer. Jämför med *än*.

Exempel: Dubaitornet är högre *än* Taipei 101 i Taiwan.

Zlatan är snabbare *än* de flesta fotbollsspelare.

Marie Curie levde längre *än* sin man Pierre.

Man kan också jämföra något med sig själv.

Exempel: Jag har varit mycket friskare i år *än* (jag var) förra året.

*En äldre dam* är faktiskt en ganska gammal dam. Det är artigare att säga *en äldre dam* än *en gammal dam*.

Exempel: Jag hjälpte en äldre dam över gatan i dag.

Ett ställe där många gamla bor tillsammans eftersom de behöver hjälp heter *äldreboende*.

Att använda superlativ är att jämföra alla inom en grupp eller att jämföra något med sig själv.

Exempel: Zlatan var snabbast (av alla) på plan i dag.

Uppsala är vackrast på hösten. (= Uppsala är vackrare på hösten än under andra årstider.)

Exempel: Vårt lag spelade tyvärr sämlst av alla i söndags.

Fyll i komparativ eller superlativ:

- 1 (fantasisk) Jag har gjort många underbara resor men den här var \_\_\_\_\_ än alla de andra.
- 2 (smal) Det \_\_\_\_\_ stället över Berings sund är 92 km.
- 3 (känd) Marie Curie är en av våra \_\_\_\_\_ forskare.
- 4 (hög) Marie tog examen vid universitetet med \_\_\_\_\_ betyg.
- 5 (intresserad) Marie var \_\_\_\_\_ av att forska än av att roa sig med andra ungdomar.
- 6 (stor, lyxig) Dubaitornet (Burj Dubai) är den högsta, \_\_\_\_\_ och \_\_\_\_\_ byggnaden i världen.
- 7 (snabb) Mellan tornets 190 våningar går världens \_\_\_\_\_ hissar.
- 8 (gammal) Det är svårt att säga vilken människa som blivit \_\_\_\_\_.
- 9 (många) Sverige har \_\_\_\_\_ singlar i Europa.
- 10 (dålig) Det \_\_\_\_\_ supandet hittar man i Stockholms innerstad.
- 11 (övertygad) Sällan har någon varit \_\_\_\_\_ än Columbus.

ADJEKTIVETS KOMPARATION 1. 

ADJEKTIVETS KOMPARATION 2. 

## B Adverbets komparation

### 1. Adverb = adjektiv + t

snabbt	snabbare	snabbast
långt	längre	längst
intresserat	mer intresserat	mest intresserat

### 2. Andra adverb

gärna	hellre	helst
ofta	oftare	oftast
fort	fortare	fortast
illa/dåligt	sämre	sämst
illa/dåligt	värre	värst
länge	längre	längst
nära	närmare	närmast/närmst
lite	mindre	minst

### 3. Illa/dåligt, sämre, sämst eller illa/dåligt, värre, värst

Här gäller samma regel som för adjektivet. *Värre, värst* används då båda är negativa.

Exempel: Jag lagar mat och städar väldigt *illa*. Men *värst* är jag nog på att laga mat.

Supandet är lika *illa* i hela stan men *värst* verkar det vara på Östermalm.

Mer neutralt: Jag hör *sämre* på högra örat än på vänstra.

Jag går *sämre* i höga klackar än i sport skor.

Fyll i adverb:

- 1 (länge) Jag stiger upp klockan sju varje morgon. Men på söndagar kan jag sova \_\_\_\_\_.
- 2 (snabb) Hans nya bil går mycket \_\_\_\_\_ än den gamla.
- 3 (nära) Av alla elever är det Anna som bor \_\_\_\_\_ skolan.
- 4 (gärna) Jag läser gärna engelska men det språk jag \_\_\_\_\_ skulle vilja lära mig är italienska.

KOMPARATION AV ADJEKTIV OCH ADVERB. 

## C Skillnaden mellan adjektiv och adverb

Adjektiv beskriver substantiv:

De sjöng en *vacker* sång. De såg ett *vackert* hus.

Adverb beskriver verb:

De sjöng *vackert*. (Hur sjöng de?)

Adverb beskriver adjektiv:

De sjöng en *väldigt* vacker sång.

(Hur vacker var sången?)

Adverb beskriver adverb:

De sjöng *enormt* vackert. (Hur vackert sjöng de?)

**Obs!** Efter dessa verb följer adjektiv: *vara, bli, känna sig, se ... ut, verka*

Adjektiv eller adverb?

- 1 (orolig) De såg \_\_\_\_\_ ut.
- 2 (orolig) Han tittade \_\_\_\_\_ på henne.
- 3 (god) Har du ätit surströmming någon gång? Ja, och det smakade faktiskt \_\_\_\_\_!
- 4 (oläslig) De siffror som läraren hade skrivit på tavlan var \_\_\_\_\_.
- 5 (långsam) De båda köerna går lika \_\_\_\_\_.
- 6 (långsam) Båda köerna verkar \_\_\_\_\_.

- 7 (gräslig) Hans nya skor var \_\_\_\_\_ snygga.
- 8 (gräslig) Grannens nymålade hus är verkligen \_\_\_\_\_.
- 9 (riktig, trevlig) Hans flickvän verkar \_\_\_\_\_.
- 10 (hemsk, dyr) Varför vill ingen köpa husen på Långgatan? – De är ju \_\_\_\_\_ och \_\_\_\_\_. De är ju \_\_\_\_\_.
- 11 (ovanlig) Att spela så bra som de gör är \_\_\_\_\_.
- 12 (ovanlig, skicklig) De är \_\_\_\_\_ musiker.
- 13 (tillräcklig) Det är svårt att hitta \_\_\_\_\_ små stolar till balkongen.
- 14 (tillräcklig) Nu har vi övat \_\_\_\_\_ länge. Nu kan vi det här.

ADJEKTIV ELLER ADVERB? ☒

## D Ännu, allt, allra och näst

Ännu, allt, allra och näst kan stå före adjektiv och adverb.

Ännu och allt används för att göra en komparativform starkare.

Exempel: Människan strävar *allt* högre. (= högre och högre)

Han har varit sjuk men nu mår han *allt* bättre. (= bättre och bättre)

Du var jätteduktig på piano förra året men nu är du *ännu* bättre. (= bättre än förra året)

Puh, det är *ännu* varmare i dag än i går. (= varmare än i går)

Allra används för att göra en superlativform starkare.

Exempel: Jag tycker om sommaren men *allra* bäst är september.

Vad gör du *allra* helst när du är ledig?

De *allra* första människorna hade invandrat till Amerika från Asien.

Vad är det *allra* bästa med ditt yrke?

Näst säger man om nummer två.

Exempel: Den *näst* högsta byggnaden är Taipei i Taiwan. (Den är nummer två; det finns en högre byggnad.)

Fotbollslaget är *näst* sämst. (Det finns ett lag som är sämre.)

Författaren är *näst* mest lånad på biblioteket. (Det finns en författare som är mer lånad.)

Fyll i *ännu*, *allt*, *allra* och *näst*.

- 1 Jag hittade inte den kortaste vägen men jag tog den \_\_\_\_\_ kortaste och den var också ganska snabb.
- 2 Han är klubbens \_\_\_\_\_ bästa simmare, bara några sekunder efter Anders Berg. Men den \_\_\_\_\_ bästa simmaren har gått över till en större klubb. Det är synd.
- 3 Farmor börjar höra \_\_\_\_\_ sämre. Man måste tänka på att tala tydligt till henne.
- 4 Fängelset hade vakter överallt och fångarna fick äta den \_\_\_\_\_ sämsta maten.
- 5 Min lägenhet kostar mycket och jag är rädd för att hyran ska bli \_\_\_\_\_ högre nästa år.

## E Lika, samma, likadan

*Lika, samma, likadan, likadant, likadana* används vid jämförelse.

*Lika* används då man jämför adjektiv och adverb.

Exempel: Karin är *lika* gammal som jag.

Annas man sjunger *lika illa* som hon.

*Samma* och *likadan* använd då man jämför substantiv.

Exempel: Jag och Karin bor i *samma* hus.

Karin har *likadan* cykel som jag.

Familjen Andersson bor i ett *likadant* hus som vi.

Vi har *likadana* skor och *samma* storlek också.

Fyll i det som saknas:

- 1 Per och Anna har båda examen från Tekniska högskolan. De har \_\_\_\_\_ utbildning.
- 2 Pojkarna var \_\_\_\_\_ snabba. De sprang \_\_\_\_\_ snabbt.
- 3 Vår granne har \_\_\_\_\_ bil som vi.
- 4 Jämför dig själv med en kurskamrat. Använd komparativ och jämförelseord.  
Exempel: Eva är längre än jag.  
Vi talar *samma* språk.  
Hon har *likadana* skor som jag.

LIKA, SAMMA, LIKADAN. ☒



## F Adjektiv + substantiv efter vissa ord

### 1. obestämd form av adjektiv + obestämd form av substantiv efter:

<b>en</b>	<b>ett</b>	<b>många</b>
en hög byggnad	ett högt hus	många höga byggnader/hus
<b>ingen/någon</b>	<b>inget/något</b>	<b>inga/några</b>
ingen stor förändring	inget stort problem	inga stora förändringar/problem

### 2. bestämd form av adjektiv + bestämd form av substantiv efter:

<b>den/den här/den där</b>	<b>det/det här/det där</b>	<b>de/de här/de där</b>
den höga byggnaden	det höga huset	de höga byggnaderna/husen
den där höga byggnaden	det där höga huset	de där höga byggnaderna/husen

### 3. bestämd form av adjektiv och obestämd form av substantiv efter:

#### possessiva pronomen

min kloka hund	mitt söta barn	mina kloka hundar/mina söta barn
----------------	----------------	----------------------------------

#### genitiv (ägare)

Annas fina tavla	Arons nya liv	Annas fina tavlor
------------------	---------------	-------------------

#### samma

samma gamla villa	samma gamla hus	samma gamla villor/hus
-------------------	-----------------	------------------------

#### nästa

nästa soliga dag	nästa snabba tåg
------------------	------------------

Se på reglerna för adjektiv + substantiv och fyll i:

- (stor förhör) Det blev ett \_\_\_\_\_ på polisstationen.
- (dålig ekonomi) Jag har samma \_\_\_\_\_ i år som förra året.
- (hög byggnad) Världens \_\_\_\_\_ är just nu Dubaitornet.
- (tung piano) Jag orkar inte lyfta det där \_\_\_\_\_.


ADJEKTIV + SUBSTANTIV. 

## G Partikelverb

Välj bland partiklarna i rutan och skriv in dem i rätt mening. Alla partiklar ska inte användas. Några partiklar ska användas två gånger.

fast i ner/ned om på till upp ut

- Columbus la \_\_\_\_\_ mycket tid på att försöka hitta finanser.
- Zlatan växte \_\_\_\_\_ i Malmö.
- Zlatans far såg \_\_\_\_\_ att han tränade varje dag.
- En turist i Dubaitornet satt \_\_\_\_\_ i hissen i 45 minuter.
- Om man ser på hela landet har alkoholkonsumtionen hos ungdomar gått \_\_\_\_\_.
- Columbus gjorde \_\_\_\_\_ kartan för att den skulle stämma med hans idé.
- Bilen orkade nästan inte ta sig \_\_\_\_\_ för de branta backarna.


PARTIKELVERB (HELA BOKEN). 

## H Satsadverbial

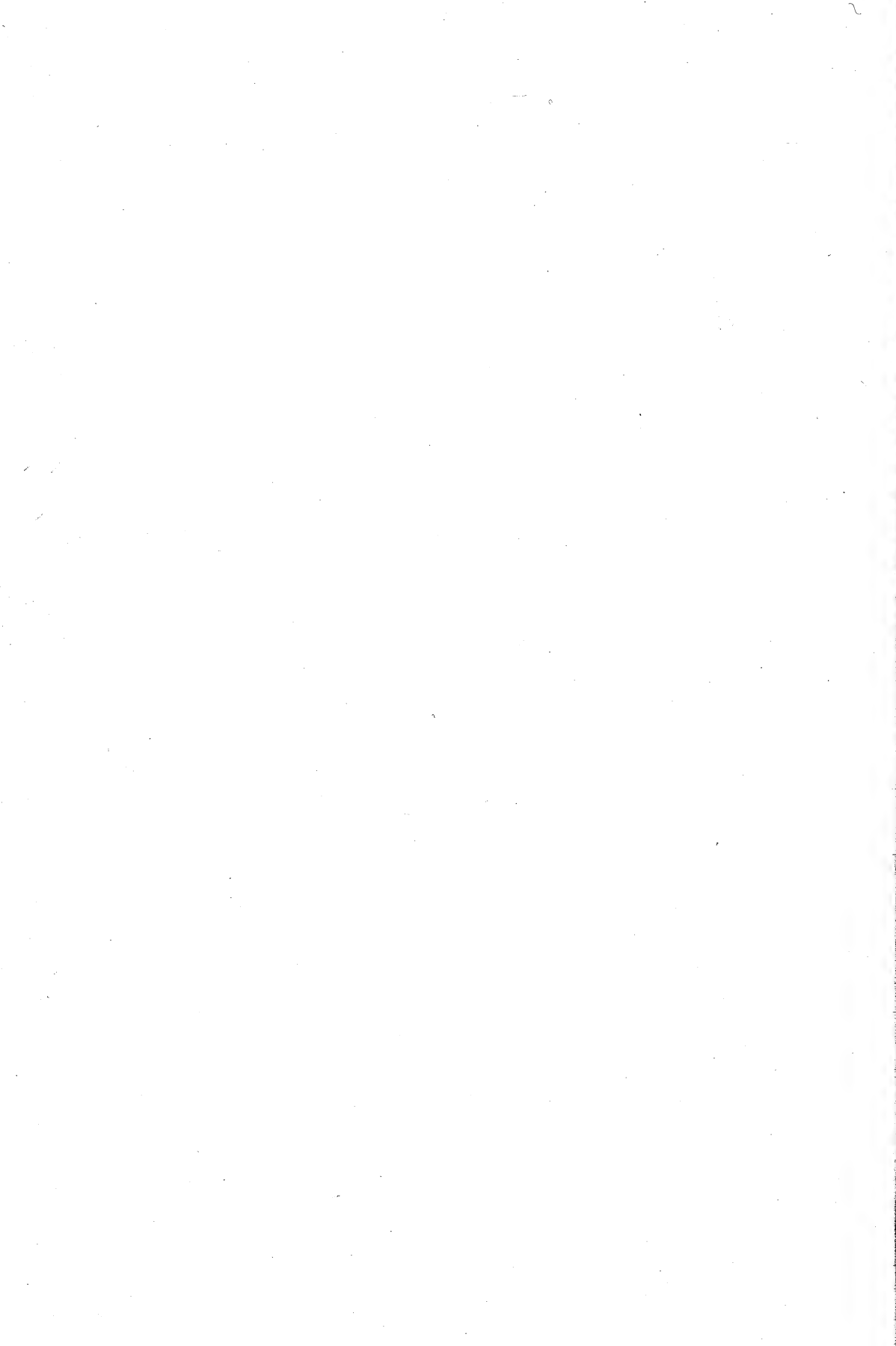
Välj bland följande satsadverbial och placera dem i meningarna.

alltså fortfarande knappt naturligtvis nämligen nuförtiden verkligen

- Columbus föddes i Genua år 1451 och som ung hade han bara en enda tanke i huvudet, \_\_\_\_\_ att hitta en ny sjöväg till Indien.
- När man \_\_\_\_\_ talar om Babels torn är det som en symbol för högmod.
- När människorna fick olika språk skulle de inte förstå varandra lika lätt och \_\_\_\_\_ inte längre kunna göra upp sådana planer som att bygga ett torn till himlen.
- Bertha hade kört 21 mil på två dagar. Det hade man \_\_\_\_\_ klarat med häst och vagn.
- Alla ville \_\_\_\_\_ se bevis på att radium \_\_\_\_\_ fanns.
- Avicennas medicinbok från 1100-talet användes \_\_\_\_\_ på 1800-talet.

SATSADVERBIAL (HELA BOKEN). 

SVÅRA VERB (HELA KAPITEL 1). 

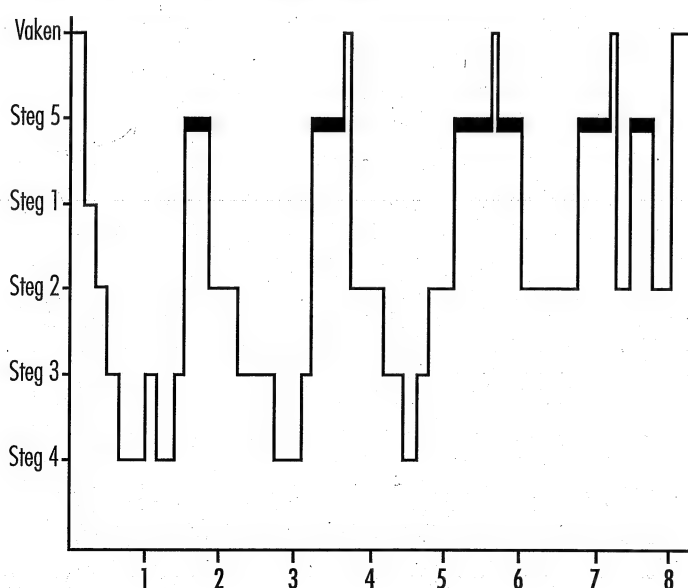


# Vad händer när vi sover?

De sista ord vi säger till varandra på kvällen: Sov gott! Och de första orden på morgonen: Har du sovit gott?

- 5 Väckarklockans signaler på morgonen får människor att reagera olika. Många suckar och stiger motvilligt upp ur sängen. För andra känns det som ett brutalt avbrott i den sköna sömnen och de vänder sig helst om och somnar om igen. Ytterst få hoppar ur sängen och känner sig pigga och
- 10 utvilade. Vad kan det bero på? Förmodligen beror det på sömnbrist. Det förhåller sig nämligen så att en tredjedel av befolkningen sover för lite. Brist på sömn har blivit ett utbrett hälsoproblem och bland de läkemedel som läkare skriver ut har sömnmedel blivit ett av de vanligaste. Sömn är
- 15 livsviktig och vi behöver den för att återhämta oss. Och det bästa är att vi kan ta igen – sova igen – nattvak och förlorad sömn. Att sova är inte det passiva tillstånd som vi trodde tidigare. Vi sover i cykler och under en natt går vi in i mellan tre och fem sömncykler beroende på hur många timmar vi
- 20 sover. De olika stegen i en sömncykel delas in i REM-sömn (Rapid Eye Movement), steg 5 nedan, och NREM-sömn (Non-Rapid Eye Movement), steg 1–4 nedan.

Sömnstegens fördelning hos en ung frisk person (antal timmar)



**motvillig/t** ■ inte gärna, mot sin vilja, tvungen  
**brutal/t** ■ hård, grym, tuff  
**avbrott, -et; pl. =** ■ stopp, störning  
**ytterst** ■ mycket, extremt, synnerligen  
**få** ■ inte många, ett litet antal  
**vila ut, vilar** ■ samla sina krafter, vila sig ordentligt  
**utvilad** ■ perfekt particip av vila ut  
**förmodligen** ■ kanske, troligen, antagligen  
**brist, -en; -er** ■ minus, det som fattas  
**förhålla sig (-håller, -höll, -hållit)** ■ här: så här är det  
**bre ut sig, brer** ■ växer, ökar  
**utbredd/tt** ■ (perfekt particip av bre ut) som har växt, som har ökat  
**läkemedel, -et; pl. =** ■ medicin  
**skriva ut (skriver, skrev, skrivit)** ■ skriva recept på medicin  
**återhämta sig, återhämtar** ■ få tillbaka krafterna  
**ta igen (tar, tog, tagit)** ■ återvinna, arbeta in, kompensera  
**vak, -et; pl. =** ■ nattvak, arbete på natten  
**passiv/t** ■ livlös, utan vilja  
**tillstånd, -et; pl. =** ■ situation, läge  
**cykel, -n; -er** ■ här: cirkel, kretslopp, period

**STEG 1** Det börjar med att man blundar och känner att man är på väg att somna. Sömnens är ytlig, man är lättväckt och kan höra ljud omkring sig. Det är en övergång mellan att vara vaken och att sova lätt.

- 5 **STEG 2** Därefter kommer ett stadium med djupare sömn och där befinner man sig halva tiden av den tid man sover. Här är man inte lika lättväckt som i steg 1.

**STEG 3** Här är vi på väg in i den djupaste sömnen och blodtryck och kroppstemperatur sjunker. Här sker en del av

10 kroppens återhämtning.

**STEG 4** Inne i djupsömnens är man som mest svårväckt. Kroppen har låg aktivitet och musklerna är avslappnade. Det kan liknas vid en björn som går i ide. Det är under den här sömnen som kroppen återhämtar sig allra bäst. Och det är

15 den här sömnen som gör att man kan ta igen det man har förlorat i sömn natten före. Det är oftast under djupsömnens som man pratar eller går i sömnen.

**STEG 5** Ungefär 90 minuter in i sömnen inträffar den s.k. REM-sömnens. Den utgör ungefär en fjärdedel av den totala sömnen. Under den har man ingen muskelkraft men ögonen rör sig snabbt och hjärnan är som mest aktiv. Dagens intryck bearbetas och fastnar i minnet. Forskarna har kommit fram till att REM-sömnens är mycket betydelsefull för inläringen. REM-sömnens är den lättaste sömnen och om man väcks

25 under en sådan period känner man sig vanligtvis pigg. Efter en kort tids drömsömn börjar sömncykeln om igen med steg 2.

Man har länge påstått att det bära är i REM-sömnens som vi drömmer. Numera vet man att hälften av våra drömmar sker i REM-sömnens och hälften i något annat steg i cykeln.

- 30 En sömncykel tar olika lång tid för olika människor men det tar alltid lika lång tid för samma person. Den varierar mellan 80 och 130 minuter. Efter en cykel stiger medvetandet upp till ytan och man vaknar till en stund innan man går in i en ny cykel. Man har mest djupsömn under första delen
- 35 av natten och mest lättsömn och REM-sömn under den senare delen. Om man är mycket trött och sover djupt får drömmarna inte så stor plats.

Tänk om vi kunde avbryta sömnen just då en cykel är slut, just efter drömsömnens då vi är som piggast.

**blunda, blundar** ■ stänga ögonen  
**ytlig/t** ■ yttre, som inte går djupt  
**lättväckt** ■ någon som är lätt att väcka  
**övergång, -en; -ar** ■ skifte, växling  
**sjunka (sjunker, sjönk, sjunkit)** ■ minska, falla  
**ske, sker** ■ hända  
**avslappnad** ■ i vila, avstressad, relaxerad  
**ide, -t; -n** ■ björnens boplat under vintern  
**inträffa, inträffar** ■ ske, hända  
**utgöra (-gör, -gjorde, -gjort)** ■ bestå av, vara  
**intryck, -et; pl. =** ■ upplevelse, känsla  
**bearbeta, bearbetar** ■ genomarbeta, behandla  
**betydelsefull/t** ■ full av betydelse, viktig  
**inläring, -en** ■ då man lär sig, plugg  
**vanligtvis** ■ oftast, för det mesta, som regel  
**numera** ■ nu, nu för tiden  
**stiga (stiger, steg, stigit)** ■ öka, gå upp  
**medvetande, -t; -n** ■ känsla, sans, sinne  
**avbryta (-bryter, -bröt, -brutit)** ■ hastigt avsluta, stoppa

Ibland gör vi det och vaknar med en känsla av att vara utvilade. Men vi vet alla hur det känns då väckarklockan ringer medan vi är inne i djupsömnen. Det känns som om väckarklockan ger hjärnan ett piskrapp, vi är mycket svåra att väcka och vi vaknar omtumlade.

### Att ta igen sömn går bra

Normalbehovet av sömn ligger runt 7 timmar (+/- 1,5 timme). De flesta tål att sova en timme mindre än normalt någon gång då och då utan att må sämre för det. Om man har sovit lite en natt finns det ingen anledning att oroa sig för det. Förlorad sömn går nämligen lätt att ta igen. Kroppen har en fiffig lösning på problemet. Här är kroppen ett geni. Har man haft en natt med dålig eller lite sömn kommer man att ha mer djupsömn natten därpå eftersom sömncyklerna kommer att förändras och innehålla mer djupsömn. Man sover effektivare. Med andra ord behöver man inte sova fler timmar än normalt nästa natt för att ta igen förlorad sömn. Ökningen av djupsömnen gör att man känner sig utvilad. Det är alltså sömndjupet natten därpå som gör att man klarar av en del nattvak. Men fortsätter man att vaka ännu en natt sover man så intensivt och så djupt att man blir svår att väcka.

Kroppen väljer alltså i första hand djupsömnen och låter den ta av både lättsömn och drömsömn. Däremot kan man aldrig ta igen förlorade drömmar.

Hur mycket sömn man behöver för att må bra är väldigt individuellt. Och sömnbehovet minskar med åren. Morfar behöver faktiskt inte sova lika mycket som sitt barnbarn.

### Varför är sömnen så viktig?

Vi sover bort en tredjedel av livet. Skrämmande när man tänker på det. Är det verkligen nödvändigt? Forskarna svarar bestämt ja på den frågan. Att sova är faktiskt bra doping. Kroppen återhämtar sig och vi laddar om våra batterier. Immunförsvaret aktiveras och vi slipper kanske ägna tid åt att vara hemma och vara sjuka om vi sover ordentligt.

Sömnforskningen kommer ständigt med nya rön. På senare tid har man konstaterat att dålig sömn kan orsaka bl.a. viktökning och att stressade personer har svårt att komma ned i djupsömn. "Hur kan jag vara så trött fast jag har sovit i tolv timmar?!" är säkert en fråga vi har ställt eller hört.

**piskrapp, -et; pl. =** ■ rapp av piska, slag av piska  
**omtumlad** ■ förvirrad, chockad, snurrig  
**behov, -et; pl. =** ■ det man behöver, det man måste ha  
**tåla, tål** ■ klara av, stå ut med  
**anledning, -en; -ar** ■ orsak  
**fiffig/t** ■ smart, listig  
**lösning, -en; -ar** ■ svar, förklaring  
**geni, -et; -er** ■ begåvning, duktigare än alla andra  
**därpå** ■ sedan, efter detta  
**effektiv/t** ■ som fungerar bra, nyttig  
**med andra ord** ■ det vill säga, alltså  
**vaka, vakar** ■ vara vaken på natten  
**intensiv/t** ■ djup, stark, kraftig  
**individuellt/t** ■ särskilt för en person, personligt  
**skrämmande** ■ hemsk, chockerande  
**ladda, laddar** ■ fylla på, ge mer energi (ladda ett vapen)  
**immun** ■ kan inte smittas, resistent  
**slippa (slipper, slapp, sluppit)** ■ inte behöva göra något  
**ägna åt, ägnar** ■ ge sin tid åt  
**ständigt** ■ hela tiden  
**rön, -et; pl. =** ■ resultat av forskning  
**bl.a.** ■ bland annat

Svaret kan hänga ihop med att alkohol eller stress hindrar personen att nå den nyttiga djupsömnen.

Djupsömn och rem-sömn är också mycket viktiga för inlärnin g och minne. Dåligt minne kan helt enkelt bero på sömnstörningar. En äldre människa som inte minns så bra kanske inte alls är dement. Det kanske helt enkelt beror på att han/hon inte sover så bra.

### Förstod du?

- 1 När väckarklockan ringer på morgonen reagerar människor på olika sätt. Nämn tre sätt.
- 2 Vilken medicin har blivit en av de vanligaste? Varför?
- 3 Om vi vakar en natt – vad händer då natten därpå?
- 4 Under vilket steg i sömncykeln är det bäst att vakna? Varför?
- 5 Under vilket steg i sömncykeln är det sämst att vakna? Varför?
- 6 Om man har vakat en natt tar kroppen igen förlorad sömn natten därpå. Hur märks det på sömncyklerna?
- 7 Sömnen är viktig för att vi ska må bra. Beskriv vad som händer i kroppen

**störning, -en; -ar** ■ inte ordning, rubbning  
**dement** ■ hjärnskada, sjukdom hos äldre människor





# Tillbaka till texten

## A Ordövning

Välj bland orden i rutan och skriv in rätt form av orden i meningarna.

anledning avbrott brist förhålla sig individuell/t intryck motvillig/t numera  
pågå slippa synnerligen tillstånd utgöra ytlig/t övergång

- 1 Han var jättetrött i morse och steg \_\_\_\_\_ upp ur sängen.
- 2 Han sov djupt utan \_\_\_\_\_ hela natten tills klockan ringde.
- 3 Om man länge har haft \_\_\_\_\_ på sömn kan man lättare bli sjuk.
- 4 Sömnen är inte något passivt \_\_\_\_\_. Tvärtom händer det en hel del saker när vi sover.
- 5 Till att börja med är sömnen väldigt \_\_\_\_\_ och vi sover inte särskilt djupt.
- 6 Det finns en \_\_\_\_\_ mellan att vara vaken och att sova.
- 7 Den övergången \_\_\_\_\_ i cirka en halvtimme.
- 8 Det \_\_\_\_\_ faktiskt så att en tredjedel av befolkningen sover för lite.
- 9 REM-sömnen \_\_\_\_\_ ungefär en fjärdedel av den totala sömnen.
- 10 När vi sover bearbetas dagens alla \_\_\_\_\_.
- 11 \_\_\_\_\_ vet man mycket om vad som sker under sömnen.
- 12 Om man sovit dåligt en natt finns det ingen \_\_\_\_\_ att oroa sig för det. Man tar igen förlorad sömn natten därpå.
- 13 Hur många timmars sömn man behöver är väldigt \_\_\_\_\_.
- 14 Om vi sover ordentligt \_\_\_\_\_ vi kanske vara hemma och vara sjuka.
- 15 Det är \_\_\_\_\_ viktigt att veta att sömnen också har betydelse för minnet.

KAPITELORD 1A. 

## B Synonymer

I vänstra spalten finns ord från texterna. Para ihop dessa med en synonym.

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| 1 förmodligen   | A troligen   |
| 2 fiffig        | B hända      |
| 3 inträffa      | C hemsk      |
| 4 läkemedel     | D oftast     |
| 5 ständigt      | E hela tiden |
| 6 betydelsefull | F smart      |
| 7 skrämmande    | G medicin    |
| 8 vanligtvis    | H viktig     |

## C Motsatser

I vänstra spalten finns ord från texterna. Para ihop dessa med en motsats.

- |              |         |
|--------------|---------|
| 1 ytlig      | A titta |
| 2 blunda     | B stiga |
| 3 slippa     | C gärna |
| 4 utvilad    | D djup  |
| 5 motvilligt | E trött |
| 6 sjunka     | F måste |

## D Meningar som passar ihop

Para ihop de meningar som passar ihop.

- |                                     |                                 |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| 1 Tåla att sova lite mindre ibland. | A Det kändes inte kul.          |
| 2 Sömnen är livsviktig.             | B Man vet mer och mer om saken. |
| 3 Drömmarna är förlorade.           | C Han sov nästan.               |
| 4 Han gjorde det motvilligt.        | D Vi behöver den verkligen.     |
| 5 Vaka hela natten.                 | E Det brukar han göra.          |
| 6 Han känner sig vanligtvis pigg.   | F Man kan inte ta igen dem.     |
| 7 Nya rön kommer hela tiden.        | G Inte sova alls.               |
| 8 Han var på väg att somna.         | H Klara av det.                 |

KAPITELORD 1B. 

## E Blunda, blinka, hicka, hosta, kisa, nysa, spotta, sucka, svälja, tugga

Förstår du verben? Placera dem i rätt form i meningarna nedan.

blundar, blundade, blundat	blinkar, blinkade, blinkat
hickar, hickade, hickat	hostar, hostade, hostat
nyser, nös/nyste, nyst	spottar, spottade, spottat
suckar, suckade, suckat	sväljer, svalde, svält
tuggar, tuggade, tuggat	kisar, kisade, kisat

- 1 Pelle var jätteförkyld och \_\_\_\_\_ och \_\_\_\_\_ hela dagen.
- 2 Barnet \_\_\_\_\_ länge på köttbiten innan han \_\_\_\_\_ ned den.
- 3 Solen var stark och jag \_\_\_\_\_ och \_\_\_\_\_ för att kunna se något.  
Till sist satte jag mig på en parkbänk och \_\_\_\_\_ i den varma solen.
- 4 Vad gör man när man börjar \_\_\_\_\_? Dricker vatten, står på huvudet eller...?
- 5 Många människor \_\_\_\_\_ tungt när väckarklockan ringer på morgonen.
- 6 \_\_\_\_\_ ut! sa mamman till det lilla barnet som tuggade på en bit lego.

## F Verb + partikeln TILL

Partikeln *till* kan betyda att handlingen är kort, momentan och plötslig.

Exempel: Efter en sömncykel stiger medvetandet upp till ytan och man *vaknar till* en stund innan man går in i en ny cykel.


Han *ryckte till* när telefonen ringde.

Dörren i korridoren *smällde till*.

Om du är trött kanske du *piggnar till* av en kopp kaffe.

Gör egna meningar med

- 1 hoppa till \_\_\_\_\_
- 2 somna till \_\_\_\_\_
- 3 skrika till \_\_\_\_\_

PARTIKELVERB (HELA BOKEN). 

## G Verb för sömn och vaka

Använd verben i rutan och skriv in på rätt plats i meningarna.

sover, sov, sovit

somnar, somnade, somnat

söver, sövde, sövt

- 1 Jag \_\_\_\_\_ sent i går och därför har jag känt mig trött och sömnig hela dagen. När jag tänker efter tror jag att jag inte \_\_\_\_\_ mer än fyra timmar.  
När jag kommer hem ska jag lägga mig på soffan och försöka \_\_\_\_\_ en stund.
- 2 Jag hann knappt \_\_\_\_\_ förrän telefonen ringde och väckte mig. Sedan var det jättesvårt att \_\_\_\_\_ om.
- 3 Innan Kalle skulle opereras \_\_\_\_\_ narkosläkaren honom. Sedan \_\_\_\_\_ han lugnt tills operationen var över.  
  
vaknar, vaknade, vaknat  
väcker, väckte, väckt  
vakar, vakade, vakat
- 4 Jag \_\_\_\_\_ alldeles för sent i morse. Mamma hade lovat att \_\_\_\_\_ mig men det hade hon tydligen glömt bort.
- 5 Var snäll och \_\_\_\_\_ mig klockan sju! Jag är rädd för att jag inte kommer att \_\_\_\_\_ av väckarklockan.
- 6 Barnen var sjuka och föräldrarna hade \_\_\_\_\_ hela natten. När de äntligen fick sova var det mycket svårt att \_\_\_\_\_ dem.

SOMNA, SOVA, SÖVA, VAKNA, VÄCKA, VAKA. 

# Fundera och diskutera

- 1 Det finns människor som anser att sömnen är det viktigaste i deras liv och att ingenting får rubba deras sömnvanor. Men det finns också andra som tycker att det känns meningslöst att sova bort en tredjedel av livet när man skulle kunna göra så mycket annat i stället. Vad tycker du?
- 2 Diskutera vad som sägs i texten om sömncyklerna. Känner du igen beskrivningarna?
- 3 Drömmer du ofta och mycket eller sällan?
- 4 Du kanske tycker att du inte drömmer så mycket under en tid (t.ex. en vecka) men efter det börjar du drömma igen. Vad kan det bero på?

## Skriv

Du känner en person som då och då stannar uppe en natt och får för lite sömn. Personen är orolig för sin hälsa och tror att det är farligt att inte sova varje natt. Du har läst texten om sömnen. Vad skulle du vilja säga till den oroliga personen? Förklara att en natts brist på sömn inte är farlig. Använd dig av fakta från texten.

Börja med *Hej Karin! Kära mormor! Tjena Pelle!* eller börja med något som du själv tycker passar bra. Sluta med *Sköt om dig! Hör av dig! Hoppas vi ses snart! Hälsningar... Kramar...* eller sluta med något som du själv tycker passar bra.

# Ta en tupplur

Att sova en stund mitt på dagen, att ta en tupplur, en siesta. Är det bara för latmaskar? Eller kan det rentav vara nyttigt? Svaret på den första frågan är nej medan den andra får ett  
5 klart ja. Modern forskning visar nämligen att en tupplur mitt på dagen gör att man blir gladare, mer energisk och minns bättre.

Att ta en tupplur är absolut inget nytt. Se bara på ordet *tupplur* som är många hundra år gammalt. *Tupp* eller *topp*  
10 betydde tidigare *kort* och substantivet *en lur* eller verbet *lura* används fortfarande om kortare sömn. Det är också lätt att se framför sig hur tuppen och hönan sover. De verkar sova lätt och öppnar ett öga då och då för att kolla vad som händer. Allt oftare hör man också det engelska ordet *power nap* som  
15 står för samma sak som tuppluren. Nämligen att sträcka ut sig en stund mitt på dagen, ofta efter en måltid, och unna sig en kortare sömn.

Vad har då den moderna forskningen kommit fram till? Jo, att en tupplur på trettio minuter kan kompensera tre timmars  
20 nattsömn. Om man tar en tupplur varje dag är det alltså möjligt att kapa ganska mycket av nattsömnen. Dessutom påstår forskarna att tuppluren gör att man blir smartare och piggare på eftermiddagen. Man får en energikick helt enkelt. Den kicken kvarstår sedan i flera timmar. Studier som man  
25 har gjort på amerikanska rymdforskningsinstitutet NASA har kommit fram till samma resultat. Enligt den studien kan en 26 minuters tupplur öka arbetsförmågan med 34 procent. Vidare har en grekisk studie visat att en siesta, paus i arbetet eller tupplur minskar risken att dö i hjärt-kärlsjukdomar med  
30 37 procent.

Några boktitlar lovar stora förändringar för den som tar en tupplur: *Take a Nap! Change Your Life* (Ta en tupplur! Förändra ditt liv!) av Sara Mednick och *The Art of Napping at Work* (Konsten att ta en tupplur på jobbet) av William och  
35 Camille Anthony.

Hur lång ska en tupplur vara? Där är forskarna ganska eniga. Om man sover mer än 30 minuter på dagen får man svårt att somna på kvällen. Dock finns det forskare som menar att om man sover 90 minuter mitt på dagen kommer  
40 långtidsminnet att förbättras.

latmask, -en; -ar ■ en lat person  
rentav ■ faktiskt, helt enkelt  
energisk/t ■ framåt, flitig,  
betyda, betyder ■ menas med, innebära  
sträcka ut sig, sträcker ■ lägga sig  
unna sig, unnar ■ ge sig själv rätt till  
kompensera, kompenserar ■ ersätta  
kapa, kapar ■ ta bort, avkorta  
påstå, påstår ■ säga, förklara  
kick, -en; -ar ■ upplevelse, känsla  
kvarstå, kvarstår ■ finnas kvar  
enligt ■ här: den studien visar  
förmåga, -n; -or ■ kraft, kapacitet  
vidare ■ dessutom  
kärl, -et; pl. = ■ blodkärl, ådror  
lova, lovar ■ garantera, ge ett löfte, försäkra  
enig/t ■ överens, sams  
dock ■ men, ändå, trots allt, i alla fall  
mena, menar ■ tycka, anse  
minne, -t; -n ■ förmåga att komma ihåg, som gör att man inte glömmet  
förbättra, förbättrar ■ göra bättre

Långtidsminnet är minnen vi kan behålla i flera år.  
Hjärnan låser liksom in minnet då vi sover.

De nya rönen har gjort att många företag försöker underlätta för de anställda att ta en tupplur på jobbet. Exempelvis har  
5 en kommun i Danmark installerat sovstolar och lagt in 20 minuters vilopaus efter lunch. Resultatet har blivit att de kommunanställda orkar mycket mer på eftermiddagen.

Den moderna människan har ständigt tankarna på jobbet, på träningspasset och andra aktiviteter. Man har allt svårare  
10 att koppla av och varva ned. Men med tanke på vad forskarna nyligen har kommit fram till, nämligen att tuppluren kan göra underverk, bör man nog försöka få in den i sitt dagsschema – åtminstone då och då.

### Förstod du?

- 1 Vad säger forskarna i dag om tuppluren?
- 2 Om man tar en tupplur kan man minska sin nattsömn. Med hur mycket?
- 3 Hur mycket kan en 26 minuters tupplur öka en persons arbetsförmåga?
- 4 Vad betyder tuppluren för hjärt- och kärlsjukdomar?
- 5 Vad är bra med en lång tupplur på 90 minuter?
- 6 Vad är dåligt med en lång tupplur på 60 minuter?
- 7 Ge exempel på vad ett företag kan göra för att de anställda ska kunna ta en tupplur på jobbet.

**låsa in, låser** ■ stänga in  
**rön, -et; pl. =** ■ resultat av forskning  
**underlätta, underlättar** ■ göra så att det blir lättare  
**anställd, -a; -a** ■ personal, person som arbetar för lön, med kontrakt  
**exempelvis** ■ till exempel  
**installera, installerar** ■ sätta upp, montera  
**vilopaus, -en; -er** ■ rast för vila  
**orka, orkar** ■ ha kraft till, klara av  
**ständig/t** ■ alltid, hela tiden  
**koppla av, kopplar** ■ vila sig, varva ned, slappna av  
**varva ned, varvar** ■ koppla av, ta det lugnare  
**nyligen** ■ nyss, för en kort stund sedan  
**underverk, -et; pl. =** ■ mirakel, övernaturlig händelse  
**åtminstone** ■ i alla fall, i varje fall  
**då och då** ■ ibland



## Drömmar

En lärare berättade om en mardröm han drömmer då och då. Den börjar med att han kommer in i klassrummet och börjar leta efter böcker och de prov som han har lovat eleverna att få  
5 tillbaka. Proven finns inte i portföljen och inget annat av det han hade tänkt använda under lektionen finns där heller. Han våndas och hela klassen stirrar på honom. Stammande börjar han ursäktas sin glömska. Då upptäcker han att han står där utan kläder, spritt naken. Ganska snart därefter vaknar han.

10 Ytterst tacksam över att det hela bara var en dröm.

När man hör människor berätta om sina mardrömmar märker man att vissa drömmar är väldigt vanliga. Vanligt är att drömma att man ska göra något viktigt men att man inte hinner eller misslyckas. Man drömmer att man missar bussen  
15 eller att man lagar middag åt gäster som redan har kommit och sitter och väntar. Man vispar, kokar och våndas i köket men man blir aldrig färdig. Och hela tiden väntar de hungriga gästerna... Andra vanliga mardrömmar är att drömma att man faller från hög höjd eller att man är jagad.

20 Det sägs att man i genomsnitt drömmer 100 000 drömmar under livet. I den siffran räknas såväl vackra drömmar som mardrömmar. Det finns människor som tydligt minns sina drömmar när de vaknar och somliga skriver till och med ned drömmarna i en bok för att försöka tyda dem senare. Men  
25 samtidigt möter vi också de som hävdar att de aldrig minns en enda dröm. En sak är dock säker och det är att drömmarna är viktiga eftersom de sorterar och bearbetar det som hänt under dagen. Somliga hävdar också att mardrömmarna förbereder oss för kaos. När en riktigt kaotisk situation  
30 inträffar har vi redan upplevt den i mardrömmen.

**mardröm, -men; -mar** ■ hemsk dröm  
**portfölj, -en; -er** ■ väska för papper  
**våndas, våndas** ■ plågas, ha ångest  
**stamma, stammar** ■ tala stöttigt och hackigt  
**glömska, -n** ■ verb: glömma  
**spritt** ■ helt, totalt, fullständigt  
**ytterst** ■ oerhört, synnerligen, extremt  
**i genomsnitt** ■ i medeltal, medel  
**såväl ... som** ■ både ... och  
**somliga** ■ en del, några  
**till och med** ■ dessutom, också  
**tyda, tyder** ■ tolka, förklara, förstå  
**hävda, hävdar** ■ påstå, säga sin starka åsikt  
**bearbeta, bearbetar** ■ här: försöka förstå, smälta, acceptera  
**förbereda, förbereder** ■ öva, träna, preparera  
**kaos, -et; pl. =** ■ förvirring, oordning, röra  
**inträffa, inträffar** ■ händer, sker  
**uppleva, upplever** ■ vara med om, pröva på

# Insändare

## När får vi rätt att sova ut?

Det forskarna nu kommit fram till – det har jag känt på mig i hela mitt liv. Nämligen att vi kan dela in mänskligheten i A- och B-människor. A-människor är de som helst lägger sig vid 10-tiden på kvällen och sover sina 8 timmar medan B-människor är födda med en helt annan dygnsklocka. Jag och alla andra B-människor arbetar bäst sent på nätterna och sover helst en bit framåt förmiddagen. Man räknar med att 15–25 procent av befolkningen är typiska B-människor medan bara 10–15 procent är A-människor. Resten ligger någonstans mittemellan.

Så nu är det hög tid att låta oss B-människor få rätt att sova ut! Samhället är faktiskt inrättat efter A-människorna. Det måste vi ändra på. Allt arbete behöver inte göras mellan 9 och 17. I vårt moderna samhälle är det kreativitet, idéer och snabba tankar som gäller. Mycket arbete skulle kunna göras senare på dagen då vi B-människor är som mest produktiva. Det skulle samhället vinna mycket på.

*Nattugglan Helena*

## Svar till Helena

Du har så himla rätt! Det är ju jätteknasigt att gå upp klockan 6 för att sätta sig på kontoret klockan 8. Vi har ju lämnat bondesamhället för länge sedan. Inte många av oss jobbar inom lantbruket. Ändå måste vi stiga upp när tuppen gal.

Jag är B-människa som du Helena och jobbar bäst mellan nio och ett på kvällen. Jag måste sköta en del kontakter med USA så det är en klar fördel att vara kvällspigg.

Vilka stora män har förresten arbetat mellan nio och fem på dagen? Leonardo da Vinci ville vara så kreativ som möjligt och vann tid genom att bara sova tjugo minuter varannan timme. Napoleon klarade sig på två timmar om dygnet och under hela andra världskriget sov Churchill inte mer än fyra timmar per natt.

Det är dags att ta oss B-människor på allvar och anpassa arbetstiderna efter vår dygnsrytm. Har ni förresten tänkt på att bilköerna vid rusningstid då skulle bli mycket kortare? Det skulle vi alla vinna på.

*Sleepy Stefan*

känna på sig, känner ■ ana, förstå  
 ”dygnsklocka” ■ klocka med 24 timmar per dygn  
 mittemellan ■ mellan två, på mitten  
 inrätta, inrättar ■ ordna, anpassa  
 kreativitet, -en ■ kraft att skapa, rik på idéer  
 gälla, gäller ■ vara viktigt produktiv/t ■ arbetsam, flitig, effektiv  
 ”himla” (slang) ■ jätte-, väldigt  
 knasig/t (slang) ■ dum/t  
 bondesamhälle, -t; -n ■ samhälle med lantbruk och bönder  
 lantbruk, -et; pl. = ■ jordbruk, där jorden brukas  
 gala (gal, gol, galit) ■ så låter tuppen  
 fördel, -en; -ar ■ förmån, vinst, hjälp  
 anpassa, anpassar ■ forma, rätta efter, få att passa ihop  
 förresten ■ ”när vi nu talar om saken”, apropå, för övrigt  
 rusningstid, -en; -er ■ då folk är på väg till eller från jobbet, mycket trafik

## Att sova är som godis

Jag älskar att sova middag. Jag kurar ihop mig i soffhörnet som en katt och kunde jag spinna skulle jag göra det. Men att sova mitt på dagen går inte an. Jag får veta att jag är en latmask och en riktig sömntuta. Men se bara på ett litet barn eller på ett djur. De sträcker ut sig eller kurar ihop sig och sover sin harmoniska sömn när de är trötta. Var och när spelar ingen roll för dem. Men vi vuxna människor måste kväva våra gäspningar och kontrollera vår sömnighet.

Jag har försökt övertala chefen om att om jag bara fick ta min älskade tupplur på jobbet skulle arbetet gå som en dans resten av dagen.

*Sömntutan Ulrika*

## Trötta tonåringar

Jag har läst era insändare om sömnen och skulle vilja berätta om hur det är att vara mamma till två tonåringar. En pojke i nian och en flicka i gymnasiet. De sover på tok för lite på vardagarna och sover sedan bort hela helgen.

Jag har hört att de flesta tonåringar behöver sova tio timmar per natt och att djup sömn är viktig för tonåringens tillväxt och immunförsvar. Mina tonåringar är sjukligt trötta på morgnarna och inte verkar de bli så utsövda under helgen heller fast de sover som små grisar.

När jag var barn var jag utomhus mycket mer. Vi sprang, cyklade och klättrade och stupade i säng tidigt på kvällen. Men mina barn sitter framför tv:n och datorn till sent på kvällen och det är omöjligt för dem att få de tio timmarnas sömn som de behöver.

Trots att alla vet att elevernas kvällsvanor har förändrats envisas skolorna med att dra igång med första lektionen vid åttatiden. Mitt förslag är att tonåringarna ska få sovmorgon varje dag. Och absolut inte börja före nio – helst klockan tio.

*Mamma till trötta Fredrik och den ännu tröttare Linda*

sova middag ■ ta en tupplur  
 spinna (spinner, spann, spunnit) ■ så låter katten när den vilar  
 gå an (gå) ■ vara korrekt, vara tillåtet, vara lämpligt  
 latmask, -en; -ar ■ lat person  
 sömntuta, -n; -or ■ person som gillar att sova (mycket)  
 harmonisk/t ■ lugn och lycklig  
 kväva, kväver ■ hålla tillbaka, stoppa  
 gäspning, -en; -ar ■ verb: gäspa  
 sömnighet, -en ■ lust att sova  
 övertala, övertalar ■ påverka med ord, få någon att gå med på något  
 tonåring, -en; -ar ■ person i tonåren, 13–19 år  
 nian ■ klass 9, sista klassen i högstadiet  
 på tok ■ alldeles fel, helt fel  
 immun ■ som inte smittas, smittsäker, resistent  
 utsövd ■ pigg, har sovit tillräckligt  
 utomhus ■ ute  
 stupa, stupar ■ falla omkull  
 vana, -n; -or ■ det man är van att göra, rutin, tradition  
 envisas ■ vara envis  
 dra igång (drar, drog, dragit) ■ börja  
 förslag, -et; pl. = ■ tanke, idé, råd, uppslag



# Tillbaka till texten

## A Ordövning

Välj bland orden i rutan och skriv in rätt form av orden i meningarna.

anpassa anställd enligt enig förbereda fördel förmåga i genomsnitt inträffa kompensera nyligen orka påstå underverk unna uppleva vana

- Alla borde vi \_\_\_\_\_ oss en tupplur mitt på dagen.
- \_\_\_\_\_ en studie kan en 26 minuter lång tupplur öka arbets\_\_\_\_\_.
- Forskarna verkar vara \_\_\_\_\_ om att om tuppluren blir för lång får man svårt att sova på kvällen.
- En tupplur på trettio minuter kan \_\_\_\_\_ tre timmars nattsömn.
- Forskarna \_\_\_\_\_ att tuppluren gör att man blir smartare och piggare på eftermiddagen.
- Många företag försöker hjälpa sina \_\_\_\_\_ så att de kan ta en tupplur på jobbet. Resultatet blir att de \_\_\_\_\_ mycket mer.
- Tidigare visste man inte så mycket om sömnen. Det är exempelvis ganska \_\_\_\_\_ man har fått veta att tuppluren kan göra \_\_\_\_\_.
- När en riktigt kaotisk situation \_\_\_\_\_ har vi redan känt av den i drömmen.
- Mardrömmarna \_\_\_\_\_ oss för kaos.
- Det vi \_\_\_\_\_ i drömmen hjälper oss att klara av verkligheten.
- Om man sköter kontakter med USA i jobbet är det en klar \_\_\_\_\_ att vara kvällspigg.
- Vi borde ta B-människorna på allvar och \_\_\_\_\_ arbetstiderna efter dem.
- Vi drömmer \_\_\_\_\_ 100 000 drömmar under livet.
- Elevernas \_\_\_\_\_ på kvällarna är inte likadana nu som för tjugo år sedan.

KAPITELORD 2A. 

## B Synonymer

I vänstra spalten finns ord från texterna. Para ihop dessa med en synonym.

- |                |              |
|----------------|--------------|
| 1 koppla av    | A förhindra  |
| 2 enig         | B börja      |
| 3 i genomsnitt | C ana        |
| 4 kväva        | D varva ner  |
| 5 dra igång    | E överens    |
| 6 känna på sig | F i medeltal |

## C Motsatser

I vänstra spalten finns ord från texterna. Para ihop dessa med en motsats.

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 1 underlätta     | A trött         |
| 2 energisk       | B kura ihop sig |
| 3 sträcka ut sig | C trött         |
| 4 utsövd         | D nackdel       |
| 5 fördel         | E försvåra      |

## D Para ihop meningar som passar ihop

- |   |  |
|---|--|
| 1 Jag tror jag vet hur vi ska göra.               | A Person som har jobb.                 |
| 2 Hon är anställd.                                | B Den är värd lika mycket.             |
| 3 Du måste få honom att tycka att det är bra.     | C Vi lekte aldrig inne.                |
| 4 Att ta en tupplur är nyttigt.                   | D Försök övertala honom!               |
| 5 Nu kan vi unna oss en rast.                     | E Jag har ett förslag.                 |
| 6 En tupplur kan kompensera tre timmars nattsömn. | F Det är bra för hälsan.               |
| 7 Som barn var vi alltid utomhus.                 | G Vi har jobbat hårt och är värda det. |

KAPITELORD 2B. 

## E Knasigt, korkat, kanon, knäppt!

Tre ord är negativa och bara ett är positivt. Vilket ord använder du när du är mycket nöjd?

## F Gå lätt

Om jag bara får ta en tupplur mitt på dagen kommer arbetet att *gå som en dans* på eftermiddagen.

Andra uttryck som visar att det går mycket bra: *gå som på räls*, *gå som smort*.

Och om det inte går så bra; om det är hårt arbete: *Det är ingen dans på rosor precis...*

## G Sömniga, lata och pigga uttryck

Vad betyder:

1 en morgonlärka

---

2 en nattuggla

---

3 en latmask

---

4 en sjusovare

---

5 ett nattsudd

---

6 en sovmorgon

---

7 ligga och dra sig

---

8 vara uppe med tuppen

---

9 somna om

---

10 försova sig

---

11 morgonstund har guld i mund (gammalt ordspråk)

---

# Fundera och diskutera

- 1 Tycker du om att ta en tupplur mitt på dagen?
- 2 Ska vi låta B-människor få andra arbetstider än A-människor?
- 3 Det sägs att man inte ska väcka en människa som går i sömnen. Vad vet du om den saken?
- 4 Minns du dina drömmar och har du försökt tyda dem?

## Skriv

Vad vill du säga till *Nattugglan Helena*, *Sömntutan Ulrika*, *Sleepy Stefan* och *Mamma till Fredrik* och *Linda*? Skriv en insändare och svara en av dem. Du kan hålla med eller vara emot.

### Insändare

En insändare är en text som läsaren skriver till en tidning. I en insändare framför du en *åsikt*. Du visar vad du tycker.

För att försvara din åsikt behöver du *argument*.

Innan du börjar: Skriv ned din åsikt på ett papper. Skriv sedan ned så många argument du kan hitta för att försvara din åsikt.

Till sist binder du samman argumenten till en tydlig text. Den som läser din insändare ska ha lätt att följa hur du tänker. Du kan skriva ganska personligt i en insändare om du vill. Du är fri att använda ord som exempelvis: *himla*, *knasigt*, *jättebra*, *enormt*, *schyst*, *oerhört*.

# Ut och gå!

Att gå ut och gå i friska luften är nyttigt för både kropp och själ. Du kan vara stressad, trött och seg – men det är en gammal känd kunskap att om du går ut och går så piggnar du till. Och vem gillar inte att promenera i parker och på trevliga stadsgator eller att ströva omkring i skog och mark.

På senare tid har ”gå ut och gå” blivit sport och hård träning. Här nedan kan du läsa om två populära ”promenader”.

## Powerwalk

Om du inte gillar att jogga eller springa är det här den perfekta motionen. Powerwalk är detsamma som en mycket snabb promenad. Du går helt enkelt så snabbt du kan utan att springa. För att få ett högt tempo måste du arbeta med armarna. Böj armen i 90 graders vinkel, håll armbågen låst och pendla med armarna medan du går. Efter en stund, när du är uppvärmd, kan du öka längden på stegen och på så vis öka hastigheten och pulsen. Du bör gå mellan 30 och 60 minuter och efter lite träning bör du komma upp till 8 km på en timme. Efteråt är det viktigt att stretcha musklerna i höften, låret och vaden för att inte råka ut för träningsvärk.

Under en powerwalk förbränner du fett och förbättrar konditionen. Den enda utrustning du behöver är ett par lämpliga skor. I handeln finns också vikter på 1–1,5 kg som man bär runt handleden för att få större effekt av träningen. Du kan egentligen gå var som helst utomhus men tänk på att välja vägar eller stigar där du kan fortsätta i din höga hastighet hela tiden och inte behöva väja eller stanna upp.

## Stavgång

Utrustningen består av ett par bra stavar och ett par bra och sköna skor. Det är viktigt att stavarna är lagom långa och passar till din längd. Att gå med stavar liknar att åka skidor eftersom du trycker på med stavarna och tar i med armarna. Du går med pendlande rörelser, vänster fot – höger arm, höger fot – vänster arm.

Träningen blir bättre med stavgång än med en vanlig promenad. Med stavarna använder du också musklerna i armar, axlar och rygg. Musklerna måste få syre och

seg/t ■ trött, trög, utan energi  
 piggnar till, piggnar ■ bli pigg  
 ströva, strövar ■ promenera, vandra utan mål  
 låst ■ här: utan att röra, orörlig  
 pendla, pendlar ■ svänga  
 uppvärmd/t ■ varm  
 öka, ökar ■ göra större  
 steg, -et; pl. = ■ fotsteg, kliv  
 på så vis ■ på det sättet  
 hastighet, -en; -er ■ tempo, snabbhet  
 puls, -en; -ar ■ pulsslag, pulsfrekvens  
 stretcha, stretchar ■ tänja musklerna  
 råka ut för, råkar ■ drabbas av  
 värk, -en ■ smärta, ont  
 förbränna, förbränner ■ här: göra av med, ta bort  
 utrustning, -en; -ar ■ material, grejor, hjälpmedel  
 lämplig/t ■ som passar för situationen  
 i handeln ■ i affärerna  
 var som helst ■ var du vill, platsen är inte viktig  
 utomhus ■ ute  
 stig, -en; -ar ■ gångväg  
 väja, väjer ■ gå åt sidan, hålla undan  
 stav, -en; -ar ■ käpp  
 rörelse, -n; -r ■ verb: röra sig  
 syre, -t ■ oxygen (O<sub>2</sub>)

belastningen på hjärtat ökar. Stavgång ger, liksom powerwalk, bättre kondition och du förbränner fett.

# Måste maten vara ett problem?

Hur många bantningstips har inte presenterats de senaste åren? Dieter som GI, Atkins, Montignac... En dag är fett det värsta du kan äta och nästa dag är det det bästa du kan stoppa i dig. Och hur farliga är egentligen kolhydraterna? Hur har kolhydraterna kunnat bli våra fiender? I bistra tider överlevde våra far- och morföräldrar på potatis med lite lingonsylt till. Och pastan? Hela italienska nationen samlas dagligen kring sin älskade pasta och inte tycks de må sämre än andra för det. Snarare är det så att de verkar både gladare och nöjdare.

Men om ätandet blir mer ett problem än glädje? Om man inte vet vilka goda råd man ska följa. Om man står där i mataffären, förvirrad över alla goda råd och nya rön som medierna hela tiden sprider. Vilken linje ska man följa? Vad var det nu jag hörde om det eller det livsmedlet? Var det något positivt eller negativt?

Och tidningarna är sannerligen inte till stor hjälp. Vanliga rubriker är *Banta med oss! Du går garanterat ned fem kilo på en vecka!* Samtidigt som man i samma tidning får recept på den smaskigaste choklادتårtan.

Helst skulle jag vilja äta det jag tycker om och mår bra av och njuta av maten – men jag har blivit så osäker. Måste maten vara ett problem?

Kristina, 72 kg, 168 cm

belastning, -en; -ar ■ tryck  
 bantning, -en; -ar ■ hålla diet för att minska i vikt  
 tips, -et; -en ■ råd, upplysning  
 stoppa i sig, stoppar ■ äta  
 kolhydrat, -en; -er ■ finns i pasta, ris, potatis, bröd, socker  
 fiende, -n; -er ■ ovän, motståndare, antagonist  
 bister/t ■ hård, svår  
 snarare ■ rättare sagt, i verkligheten  
 förvirrad/t ■ osäker, konfunderad  
 sprida (sprider, spred, spritt/spridit) ■ sända ut, skicka ut, föra vidare  
 livsmedel, -medlet; pl. = ■ mat, matvaror  
 sannertligen ■ verkligen, absolut  
 rubrik, -en; -er ■ titel, överskrift  
 samtidigt ■ på samma gång, medan  
 smaskig/t ■ god, som smakar bra

# Ordet ”banta”

Ordens ursprung är ofta intressant. För att få veta ursprunget till verbet banta måste man gå tillbaka till engelsmannen William Banting (1797–1878). Han var 165 cm lång och vägde 92 kg. Han led enormt av sin övervikt. Han kunde inte knyta sina skor och han hade svårt att gå i trappor. Länge sökte han olika läkare som alla gav honom olika råd. Inget råd tycktes dock fungera på honom. Till sist fick han ett dietförslag som verkligen hjälpte och han lyckades gå ner 21 kg på ett år. Rådet han hade fått var att äta proteinrik föda, såsom kött och fisk. Det som absolut var förbjudet var kolhydrater och han fick avstå från öl, bröd, mjöl och socker. I en broschyr, *Letter on Corpulence Addressed to the Public*, beskrev han hur han lyckats gå ner i vikt och fått ett helt nytt liv. Skriften blev mycket populär och lästes av många. Verbet *bant* började användas i engelskan men bara under en kort tid. I svenskan däremot möter vi verbet dagligen: *Våra bästa bantningstips. Banta med oss! Jag har bantat hela mitt liv. Oj, vad smal du har blivit, har du bantat?* Ordet har också fått en metaforisk (bildlig) betydelse. *Vi måste banta våra utgifter.*

## Solens vitamin

Sommaren gör det enkelt att leva sunt. De varma ljusa dagarna ger inspiration till att komma ut och röra på sig. Så länge vi är ute regelbundet under sommarhalvåret ger solen oss också helt gratis det viktiga vitamin D. Vitamin D finns i kroppen i två olika former där den ena kommer från maten och den andra bildas i huden av solens strålar. Den senare typen kan lagras i kroppens fettlager. Kostundersökningar som gjorts i Sverige har visat att vi får i oss för lite vitamin D från maten vi äter. Faktum är att vitamin D förekommer i relativt få livsmedel och att det största tillskottet vi får kommer från solen.

Varför är då vitamin D så viktigt? Många vet kanske att det är det här vitaminet som gör våra ben och tänder starka. Vid brist på vitamin D kan skelettet lakas ur och benskörhet eller benuppmjukning kan bli följden. Vitamin

ursprung, -et; pl. = ■ början, grund, rot  
 lida (lider, led, lidit) ■ plågas, ha det svårt  
 knyta (knyter, knöt, knutit) ■ göra en knut  
 fungera, fungerar ■ verka, hjälpa, funka  
 gå ner (går, gick, gått) ■ minska  
 föda, -n; -or ■ mat, livsmedel  
 såsom ■ som till exempel  
 avstå (-står, -stod, -stätt) ■ tacka nej till, backa ur  
 broschyr, -en; -er ■ häfte, liten bok  
 skrift, -en; -er ■ t.ex. häfte, liten bok, broschyr  
 däremot ■ tvärtom, dock  
 dagligen ■ varje dag  
 sunt ■ nyttigt, hälsosamt  
 inspiration, -en; -er ■ motivation, idé, lust  
 regelbundet ■ punktligt, här: helst varje dag  
 lagra, lagrar ■ samla, ligga kvar  
 kost, -en ■ mat, livsmedel  
 förekomma (-kommer, -kom, -kommit) ■ finnas, visa sig  
 relativt ■ ganska, tämligen  
 få (få, färre) ■ inte många  
 livsmedel, -medlet; pl. = ■ mat, kost  
 tillskott, -et; pl. = ■ bidrag, ökning  
 brist, -en; -er ■ minus, saknad  
 laka ur, lakar ■ här: bli svag  
 skörhet, -en; -er ■ svaghet  
 uppmjukning, -en; -ar ■ bli mjuk

D har dock betydelse för flera andra viktiga mekanismer i kroppen. Studier har visat att människor som lever på nordliga breddgrader, och därmed får färre soltimmar om året och mindre mängd vitamin D, har en ökad risk att insjukna i bland annat cancer och multipel skleros. Vitamin D verkar vara mycket effektiv i att reglera celltillväxt och därmed förhindra bland annat tumörbildning. Man har också sett att vitamin D har betydelse för produktionen av insulin, som reglerar blodsockret. Även i vårt immunförsvar verkar vitamin D ha ett finger med i spelet. Riktigt hur dessa mekanismer fungerar vet man dock inte ännu.

Genom att fylla på ett lager från solen från vår till höst kan man tillgodose sitt behov av vitamin D även under vinterhalvåret. Detta förutsätter dock att man under vintermånaderna också ser till att få i sig tillräcklig mängd vitamin D från maten. För dig som har ljus hy räcker det med 10-15 minuters sommarsol på ansikte och armar varje dag. Du som har mörkare hy behöver mer solljus eftersom din hud har ett extra skydd som inte släpper igenom UV-strålningen lika lätt. För såväl ljus som mörk nordbo gäller detta dock bara under sommaren. På vintern är solens strålar för svaga för att kunna bilda något vitamin i huden.

Om man ger det en extra tanke är det möjligt att tillgodose sitt behov av vitamin D genom maten och extra tillskott med till exempel tabletter behövs inte. Framför allt fet fisk innehåller mycket vitamin D men också magrare sorter kan ge ett tillskott. Lätt- och mellanmjölk liksom matolja och de flesta margariner är berikade med vitamin D just för att öka möjligheterna för oss att få i oss tillräckligt. Ägg och kött ger också ett visst bidrag. Så ladda med lite extra vitamin D i matlådan när det börjar bli mörkare och passa på att fånga solens strålar så länge de når fram.

Ylva Törner och Maria Wirén, Ergo, 2009-08-26

breddgrad, -en; -er ■ polhöjd, latitud, norr eller söder om ekvatorn  
 därmed ■ på det viset, därför  
 färre (få, färre) ■ mindre än andra får  
 mängd, -en; -er ■ kvantitet, volym  
 risk, -en; -er ■ fara, hot  
 insjukna, insjuknar ■ bli sjuk  
 reglera, reglerar ■ ordna, organisera  
 tillväxt, -en; -er ■ förökning, växande  
 förhindra, förhindrar ■ stoppa, hejda  
 bildning, -en; -ar ■ som uppstår, börjar växa  
 ha betydelse för ■ vara viktig för  
 ha ett finger med i spelet ■ medverka, spela roll  
 lager, lagret; pl. = ■ förråd, reserv  
 tillgodose ett behov ■ fylla ett behov, ge det som behövs, ge det man måste ha  
 förutsätta (-sätter, -sätte, -satt) ■ ha som villkor  
 få i sig (får, fick, fått) ■ äta, konsumera  
 tillräcklig/t ■ nog, som räcker  
 hy, -n ■ hud, skinn  
 skydd, -et; pl. = ■ försvar  
 släppa igenom, släpper ■ låta komma fram / igenom  
 såväl ... som ■ både ... och  
 nordbo, -n; -r ■ person från Norden  
 liksom ■ och också, på samma sätt som  
 berikad/t ■ med ett tillskott, med extra  
 möjlighet, -en; -er ■ chans  
 bidrag, -et; pl. = ■ tillskott, hjälp  
 ladda, laddar ■ fylla på  
 matlåda, -n; -or ■ lunchbox

## Förstod du?

Läs följande påståenden och markera om de är rätt eller fel.

		RÄTT	FEL
1	Vitamin D finns i luften som vi andas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Vitamin D är alltid gratis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Vitamin D från solen kan lagras i kroppens fettlager.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Vitamin D från maten kan lagras i hudens fettlager.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Vi får tillräckligt med vitamin D från maten som vi äter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Långt ifrån alla livsmedel innehåller vitamin D.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Om vi inte får tillräckligt med vitamin D har vi lättare att bryta armar och ben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Vitamin D skyddar mot tumörer och andra sjukdomar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Människor i norra Sverige får lika mycket vitamin D från solen som människor i södra Sverige.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Man får <i>allt</i> det vitamin D man behöver om man är utomhus mycket under sommaren och äter mat med vitamin D under vintern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Människor med mörk hy behöver inte så mycket sol för att få tillräckligt med vitamin D.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Det är bäst att vi äter tabletter med vitamin D under vintern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Tillbaka till texten

## A Ordövning

Välj bland orden i rutan och skriv in rätt form av orden i meningarna.

avstå förekomma förhindra förutsätta förvirrad lida möjlighet regelbundet råka ut för snarare tillräcklig/t ursprung utrustning

- När jag går ut och går behöver jag ingen dyr \_\_\_\_\_, endast ett par sköna skor.
- Italienarna mår inte dåligt av kolhydraterna i pastan. De verkar \_\_\_\_\_ mycket glada och nöjda.
- Vitamin D \_\_\_\_\_ i ganska få livsmedel.
- Vitaminet är viktigt eftersom det kan \_\_\_\_\_ flera sjukdomar.
- På sommaren får vi vitamin D om vi är utomhus \_\_\_\_\_.
- Det går att få \_\_\_\_\_ med vitamin under vintern men det \_\_\_\_\_ att man äter mat som är rik på D-vitamin.
- Mjölken har fått extra D-vitamin för att öka \_\_\_\_\_ för oss att få i oss tillräckligt.
- I mataffären blir jag ibland ganska \_\_\_\_\_. Vad ska jag egentligen äta för att gå ned i vikt?
- Innan du börjar träna bör du stretcha musklerna för att inte \_\_\_\_\_ träningsvärk.
- \_\_\_\_\_ till verbet banta är efternamnet Banting.
- William Banting gick ned i vikt när han \_\_\_\_\_ från öl, bröd, mjöl och socker. Efter det behövde han inte längre \_\_\_\_\_ av sin övervikt.

KAPITELORD 3A. 



## B Synonymer

I vänstra spalten finns ord från texterna. Para ihop dessa med en synonym.

- |            |             |
|------------|-------------|
| 1 sunt     | A passande  |
| 2 värk     | B ganska    |
| 3 lämplig  | C råd       |
| 4 relativt | D ont       |
| 5 tips     | E hälsosamt |

## C Motsatser

I vänstra spalten finns ord från texterna. Para ihop dessa med en motsats.

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1 fiende      | A tacka ja    |
| 2 smaskig     | B sitta hemma |
| 3 avstå       | C vara seg    |
| 4 ut och gå   | D äcklig      |
| 5 piggna till | E vän         |

## D Meningar som passar ihop

Para ihop meningarna som passar ihop.

- |                                       |                                   |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 I handeln kan du hitta många varor. | A Det går inte alls.              |
| 2 Då var det bistra tider.            | B Det här var jättegott.          |
| 3 Jag känner mig förvirrad.           | C Att banta är inte det lättaste. |
| 4 Vad smaskigt!                       | D Du kan välja i affärerna.       |
| 5 Det är svårt att gå ner.            | E Vi har inte så många som ni.    |
| 6 Här har vi färre soltimmar.         | F Livet var hårt.                 |
| 7 Det finns inga möjligheter.         | G Vad ska man tro?                |

## E Ord för äta

Det finns så många dieter. Vad får man egentligen *stoppa i sig*?

Du är viktigt att *få i sig* tillräckligt med D-vitamin.

Han var hungrig och *slukade* maten på några minuter. (sluka = äta snabbt)

Ska vi *käka* snart? (slang)

KAPITELORD 3B. 

## F såväl – som

*Såväl – som* kan bytas ut mot *både – och*: både mörk och ljus nordbo, både vackra drömmar och mardrömmar.

Exempel: För *såväl* ljus *som* mörk nordbo är det viktigt att vara utomhus under sommaren.

Vi drömmer ungefär 100 000 drömmar under livet. Dit räknas *såväl* vackra drömmar *som* mardrömmar.

## G var som helst – vem som helst – hur som helst – vad som helst

Om man lägger till *som helst* visar man att det inte är viktigt, att det inte spelar någon roll vad/vem/vilka/hur/var det blir.

Exempel: Om du vill träna powerwalk kan du egentligen gå *var som helst*.

Du kan säga *vad som helst*, han lyssnar ändå inte.

Jag har ringt *hur ofta som helst* men de har inte svarat.

Det kunde ha hänt *vem som helst*.

Du kan köpa *vilket bröd som helst*.

Gör egna exempel med *som helst*.

## H Uttryck med kroppsdelar

Även i vårt immunförsvar verkar vitamin D *ha ett finger med i spelet*.  
(Vitamin D medverkar, det spelar en roll.)

Välj ur rutan och skriv in de kroppsdelar du tror passar i meningarna.

ansiktet arm armbågar huvudet händer knän näsan tungan tårna ögat

- Han var mycket säker på att få jobbet. När han inte fick det blev han lång i \_\_\_\_\_.
- Jag ber dig på mina bara \_\_\_\_\_.
- Lyssna inte på honom. Han försöker alltid dra folk vid \_\_\_\_\_.
- Jag kan inte svara på rak \_\_\_\_\_.
- Pappan kände att sonen var i goda \_\_\_\_\_ när han lämnade honom på dagis.

- 6 Nu minns jag inte namnet. Nyss hade jag det på \_\_\_\_\_.
- 7 Han skulle inte tappa \_\_\_\_\_ även om han mötte en isbjörn på gatan.
- 8 Det var nära \_\_\_\_\_ att jag missade bussen i morse.
- 9 Han klarar sig säkert bra i livet. Han har så vassa \_\_\_\_\_.
- 10 Jag blev verkligen ledsen och kände mig trampad på \_\_\_\_\_.

## I Para ihop uttrycken

Para ihop uttrycken i föregående övning med den mening som betyder samma sak.

- 1 Det hände nästan.  
\_\_\_\_\_
- 2 Snälla, det här är oerhört viktigt för mig.  
\_\_\_\_\_
- 3 Han blev besviken och förvånad.  
\_\_\_\_\_
- 4 Han kände sig trygg.  
\_\_\_\_\_
- 5 Jag måste först söka information.  
\_\_\_\_\_
- 6 Det flög bort just som jag skulle säga det.  
\_\_\_\_\_
- 7 Han kan ta sig fram och gå före alla andra.  
\_\_\_\_\_
- 8 Jag kände mig sårad.  
\_\_\_\_\_
- 9 Han är alltid så lugn.  
\_\_\_\_\_
- 10 Lita inte på honom.  
\_\_\_\_\_

# Fundera och diskutera

- 1 Vi har läst om powerwalk och stavgång. Hur motionerar du bäst och varför?  
Tränar på gym. Utövar yoga.  
Spelar tennis, badminton, golf, ishockey, innebandy, basketboll...  
Dansar salsa, tango...  
Simmar, cyklar, åker skidor, åker skridskor.  
Eller något annat?
- 2 Måste maten vara ett problem?  
Diskutera de olika bantningstipsen. Har du hört om något som fungerar bra?  
Är du rädd för att äta något livsmedel? T.ex. fett, socker, kolhydrater, kött.  
Vet du hur det är att leva som vegetarian eller vegan?

# Skriv

Du har en god vän som har blivit en riktig soffpotatis. Han/hon rör inte mycket på sig och ligger mest framför tv:n och äter chips och godis eller sitter framför datorn och surfar på nätet. Vilka råd vill du ge till din vän? Skriv ett brev till honom/henne.

# Tala

## Så här kan du må bättre!

Tala om hur man kan må mycket bättre om man förbättrar t.ex. sömn, kost och motion.

När du planerar ditt tal ska du tänka dig att du ska tala i fem minuter. Du ska försöka övertyga din publik. Vänd dig direkt till dem med uppmaningar som

Börja...

Sluta...

Tänk på att...

Välj/ välj inte...

Du ska absolut inte...

# Hörövning: Vasaloppet



## A Innan du lyssnar

**lopp, -et; pl. =** ■ tävling  
**sträcka, -n; -or** ■ distans, en bit väg  
**union, -en; -er** ■ förbund, allians  
**erövra, erövrar** ■ lägga under sig, besegra  
**brutal/t** ■ grym, omänsklig, hård  
**tyrann, -en; -er** ■ förtryckare, despot, diktator  
**uppror, -et; pl. =** ■ revolt, revolution  
**grymhet, -en; -er** ■ elakhet, tyranni  
**fatta beslut, fattar** ■ besluta, bestämma sig  
**förfölja, förföljer** ■ jaga, komma efter

**fly (flyr, flydde, flytt)** ■ ge sig iväg, försvinna  
**komma undan (kommer, kom, kommit)** ■ komma bort från  
**motsatt** ■ olika, omvänd  
**våldsam/t** ■ brutal, hård, grym  
**delta (-tar, -tog, -tagit)** ■ vara med, medverka  
**hinna upp någon (hinner, hann, hunnit)** ■ komma fram till, komma ikapp  
**anfälla (-faller, -föll, -fallit)** ■ angripa, attackera  
**strid, -en; -er** ■ kamp, krig  
**symbol, -en; -er** ■ bild, tecken, liknelse  
**start, -en; -er** ■ början

**gå i mål (går, gick, gått)** ■ komma i mål, komma fram  
**rekord, -et; -en** ■ bästa resultat  
**sätta rekord (sätter, satte satt)** ■ få det bästa resultatet  
**bryta (bryter, bröt, brutit)** ■ här: sluta  
**blåbärssoppa, -n; -or** ■ soppa gjord av blåbär  
**längs** ■ utefter, intill  
**spår, -et; -en** ■ bana  
**sikta på, siktar** ■ ha som mål, inrikta sig mot, sträva mot  
**uppnå (-når, -nådde, -nått)** ■ nå, komma fram till  
**hinder, -et; -en** ■ stopp  
**återvända, återvänder** ■ komma tillbaka till

## B Lyssna. 🎧

## C Efter att du lyssnat

- Hur långt är Vasaloppet?
- Var åker man?
- När åker man?
- Hur många vill delta 2011?
- Vilken kung har fått ge namn åt tävlingen?
- Vilken dansk kung hade erövrat Sverige 1520?
- Varför kallade folk Kristian för tyrann?
- Varför åkte Gustav runt i Sverige?
- Varför ville folket i Dalarna inte följa Gustav direkt?
- Varför var Gustav tvungen att fly från Mora?
- Vart tänkte han åka?
- Varför hämtade man tillbaka Gustav till Mora?
- Hur länge pågick kriget mellan Sverige och Danmark?
- När blev Gustav Vasa vald till kung?
- Vilken tid på morgonen går starten i Sälen?
- Vilken är rekordtiden?
- Vad dricker man under skidåkning?
- Några har deltagit i Vasaloppet väldigt många gånger. Hur många gånger?

# Ordbildning

## A Adjektiv + het = substantiv

*-het* bildar substantiv som ofta uttrycker en egenskap. Orden får artikeln *-en*.

Exempel: När du tränar powerwalk kan du snart öka *hastigheten*.  
 Vi vuxna måste kontrollera vår *sömnighet* under dagen.

Bilda substantiv av följande adjektiv och placera dem i luckorna nedan.

blind, brottslig, dum, döv, ensam, grym, skön, snabb, tacksam, trygg, trött

- \_\_\_\_\_ var viktigt för familjen. Därför installerade de alarm i lägenheten.
- Under senare år har \_\_\_\_\_ ökat. Det gäller främst rån och inbrott.
- När mannen hade dött kände hon ofta en stor \_\_\_\_\_.
- Det vackra landskapet är känt för sin \_\_\_\_\_.
- Han hade gjort en \_\_\_\_\_ och bad alla om ursäkt.
- Hon kände verkligen \_\_\_\_\_ för den fina presenten.
- \_\_\_\_\_ och \_\_\_\_\_ är två handikapp.
- Zlatan är berömd för sin \_\_\_\_\_ på fotbollsplan.
- Den danske kungen Kristian kallades "tyrann" eftersom han var känd för sin \_\_\_\_\_.
- Alla skidåkare kommer inte i mål i Vasaloppet. En del tvingas ge upp på grund av \_\_\_\_\_.

FRÅN ADJEKTIV TILL SUBSTANTIV (HELA BOKEN). 🎧

**B Ordfamiljer**

Vilket är substantivet?

- |           |     |               |              |     |       |
|-----------|-----|---------------|--------------|-----|-------|
| 1 skratta | ett | <u>skratt</u> | 6 betyda     | en  | _____ |
| 2 lösa    | en  | _____         | 7 minnas     | ett | _____ |
| 3 behöva  | ett | _____         | 8 glömma     | en  | _____ |
| 4 avbryta | ett | _____         | 9 väga       | en  | _____ |
| 5 röra    | en  | _____         | 10 förbereda | en  | _____ |

FRÅN VERB TILL SUBSTANTIV (HELA BOKEN). 



# Grammatik

**A Hjälpverb (och några andra verb) + infinitiv**

<i>ska</i>	Jag ska ta ledigt på måndag
<i>bör, borde</i>	Du borde gå och lägga dig nu. Vi ska upp tidigt i morgon. Vi bör ta tio-tåget om vi ska hinna.
<i>kan</i>	Hon kan tala många språk.
<i>vill</i>	Nu vill jag inte jobba längre. Vill inte du också ha paus?
<i>får</i>	Du får inte röka här. Du får låna min bil om du vill.
<i>lär</i>	Filmen lär vara bra. (Jag har inte sett den men andra säger så.) Han lär vara rik som ett troll. (Det har jag hört.)
<i>måste</i>	Jag måste gå nu men du behöver inte göra det. Du har ju tid att sitta kvar. Observera: "behöver inte" är bättre än "måste inte".
<i>behöver</i>	Vi behöver mycket mjölk varje dag. Vi har fem barn i familjen.
<i>brukar</i>	Jag brukar stiga upp klockan sju.
<i>orkar</i>	Du orkar mer på eftermiddagen om du tar en tupplur mitt på dagen.
<i>tänker</i>	Vad tänker du göra på semestern?
<i>vågar</i>	Jag vågar inte sova ensam i det stora huset.
<i>törs</i>	Jag törs inte sova ensam i det stora huset. (törs = vågar)
<i>börjar/slutar</i>	Vi börjar studera i september och vi slutar studera i december.
<i>slipper</i>	Du slipper städa i dag. (= behöver inte, "måste inte")
<i>hinner</i>	Jag hinner inte städa i dag. (Jag har inte tid.)
<i>försöker</i>	Jag försöker lära mig spela trumpet men det är svårt.
<i>låter</i>	Vi låter barnen äta godis på lördagar.
<i>råkar</i>	Vad skulle du säga om jag råkar spilla sås på din blus?

Efter dessa verb följer infinitiv utan *att*.

Exempel: Det börjar blåsa. Jag tänker studera matematik nästa år. Han slutar arbeta klockan sex.

HJÄLPVERB, TEMA. HJÄLPVERB + INFINITIV. 





Gör om från aktiv form till s-passiv. Använd agent där det passar.

- 1 De stänger affärerna nu. \_\_\_\_\_
- 2 De förbjöd filmen. \_\_\_\_\_
- 3 En okänd man hotade honom. \_\_\_\_\_
- 4 De har sänkt räntan. \_\_\_\_\_

Passiv form kan även uttryckas med *bli + perfekt particip* och *vara + perfekt particip*. Se sidan 189 i kapitel 5.

PASSIV FORM 1. ☒

PASSIV FORM 2. ☒

## D Deponens

Deponens är verb som *alltid* slutar på –s. Välj bland verben nedan och placera dem i meningarna nedan. Böj verben om det behövs!

andas	fattas	hoppas	låtsas	skämmas	tyckas	väsnas
avundas	finnas	kräkas	minnas	svettas	umgås	åldras
envisas	färdas	lyckas	misslyckas	trivas	turas om	vistas
ängslas	hämnas	brås på	frodas	vändas	"jävlas"	

- 1 I går \_\_\_\_\_ det 1000 kr i kassan när affären stängde.
- 2 Han har alltid \_\_\_\_\_ att han ska vinna på lotto.
- 3 Hon hade förlorat medvetandet men hon \_\_\_\_\_ svagt.
- 4 Jag var arg och ledsen över att jag hade \_\_\_\_\_ på provet.
- 5 För några år sedan \_\_\_\_\_ jag ofta med dem, men nu ses vi nästan aldrig.
- 6 Jag bor helst i stan. Jag har aldrig riktigt \_\_\_\_\_ på landet.
- 7 Jag \_\_\_\_\_ dig din fina sommarstuga. Tänk om jag hade en sådan!
- 8 Han hade \_\_\_\_\_ ganska länge i landet men han tänkte inte bosätta sig där.
- 9 Varför \_\_\_\_\_ fåglarna så där? Är det en katt i närheten?
- 10 \_\_\_\_\_ du hur din första lärare såg ut?

- 11 Det finns olika sätt att \_\_\_\_\_ från en plats till en annan. Själv föredrar jag tåg.
- 12 Han \_\_\_\_\_ trivas bra på sitt nya jobb. Han är alltid så glad nu för tiden.
- 13 Ta dagen som den kommer och sluta \_\_\_\_\_ för allt som skulle kunna hända.
- 14 Kalle ville inte gå i skolan så han \_\_\_\_\_ vara sjuk.
- 15 Puh, vilken värme! Jag har \_\_\_\_\_ hela dagen så nu längtar jag efter en kall dusch.
- 16 Anna har verkligen inte \_\_\_\_\_ mycket. Hon ser precis ut som hon gjorde för 30 år sedan.
- 17 Han hade ätit något dåligt och \_\_\_\_\_ på natten.
- 18 Varför \_\_\_\_\_ du med att använda den där gamla cykeln? Den är farlig att cykla på. Använd min cykel i stället.
- 19 Han var mycket bitter på dem som hade kränkt och förolämpat honom. Han kunde inte glömma utan gick mest och tänkte på hur han skulle kunna \_\_\_\_\_.
- 20 Det har aldrig \_\_\_\_\_ speciellt många parkeringsplatser i stan.
- 21 – Hur mår dina barn? – Tack, de växer och \_\_\_\_\_!
- 22 Hon \_\_\_\_\_ mycket på sin far. Hon har bl.a. ärvt hans musikalitet.
- 23 Hon körde upp flera gånger men först den fjärde gången \_\_\_\_\_ hon få körkortet.
- 24 Hon bad om ursäkt och sa att hon \_\_\_\_\_ över vad hon hade gjort.
- 25 Hon inte bara ängslades utan hon \_\_\_\_\_ med tanke på att hon snart skulle behöva flyga. Så flygrädd var hon.
- 26 "Parkeringsvakterna går här bara för att \_\_\_\_\_!" skrek mannen som just hade fått p-böter.
- 27 När deras mamma var sjuk \_\_\_\_\_ de om att hjälpa henne.

DEPONENS. ☒

## E Verb med reciprok betydelse

–s i slutet av vissa verb kan ge betydelsen av *varandra*.  
Vi träffas varje dag. = Vi träffar varandra varje dag.  
De kramades. = De kramade varandra.

Skriv verben i rätt form eller tempus.

- 1 (hjälpas åt) Om vi \_\_\_\_\_ åt med jobbet hinner vi kanske gå på bio i kväll.
- 2 (ses) – Har ni \_\_\_\_\_ förut? – Nej, det är första gången.
- 3 (enas) Vi kan inte fortsätta diskutera. Vi måste \_\_\_\_\_ och fatta ett beslut.
- 4 (höras) Hej så länge! Vi \_\_\_\_\_ på telefon!
- 5 (mötas) Hur \_\_\_\_\_ du och din man första gången?
- 6 (samlas) En stor grupp människor hade \_\_\_\_\_ på torget.
- 7 (skiljas) Deras äktenskap är inte lyckligt. Jag tror att de snart kommer att \_\_\_\_\_.
- 8 (följas åt) Vi \_\_\_\_\_ åt en bit på vägen innan var och en gick åt sitt håll.
- 9 (råkas) Hej då! Det var trevligt att \_\_\_\_\_.! Hoppas vi ses snart igen.
- 10 (brottas) De två killarna låg på marken och \_\_\_\_\_.

## F "Aggressiva" verb

En del verb har –s då de uttrycker en aggressiv handling. T.ex. bitas, knuffas, luras, nypas, retas, rivas, sparkas, stickas, boxas, slåss

Fyll i med ett passande verb i rätt form och rätt tempus.

- 1 Tro inte på allt han säger! Han tycker om att \_\_\_\_\_.
- 2 Nu har Kalle varit i slagsmål igen. Jag förstår inte varför han alltid måste \_\_\_\_\_.
- 3 Akta dig för den där svarta hästen där borta! Det händer att han \_\_\_\_\_.
- 4 Stopp! Klappa inte igelkotten! Den \_\_\_\_\_.
- 5 Aj! Låt bli att \_\_\_\_\_! Jag får ju massor av blåmärken.
- 6 Pojkarna \_\_\_\_\_ i kön för att komma först in i skolmatsalen.

- 7 Den där hunden är inte alls så snäll som den ser ut. Det händer att den \_\_\_\_\_.
- 8 Mamma! Kalle är dum! Han bara \_\_\_\_\_. Han kallar mig för tjockis.
- 9 Katten har väldigt vassa klor och det händer att den \_\_\_\_\_.
- 10 När han blev arg började han \_\_\_\_\_ med knytnävarna.


FLER S-FORMER. 

## G Satsadverbial

Välj bland satsadverbialen och placera dem i rätt lucka.

däremot, förmodligen, förresten, nämligen, rentav, sannerligen, åtminstone

- 1 Att sova en stund mitt på dagen, är det bara för latmaskar? Eller kan det \_\_\_\_\_ vara nyttigt?
- 2 Det är nyttigt att ta en tupplur. Forskningen visar \_\_\_\_\_ att man blir gladare och mer energisk av den.
- 3 Är du trött när du vaknar på morgonen? \_\_\_\_\_ beror det på sömnbrist.
- 4 Man bör nog unna sig en tupplur:– \_\_\_\_\_ då och då.
- 5 Jag vill banta och tidningarna är \_\_\_\_\_ inte till stor hjälp med alla sina smaskiga recept.
- 6 Verbet *bant* användes bara en kort tid i engelskan. I svenskan \_\_\_\_\_ möter vi verbet dagligen.
- 7 I morgon tar vi bilen till Stockholm. Har du \_\_\_\_\_ tankat bensin?

SATSADVERBIAL (HELA BOKEN). 

## H Partikelverb

Välj bland partiklarna och placera dem i rätt lucka. (Partiklar kan användas flera gånger.)

av, igen, igång, ner, på, till, ut, över

- 1 Efter en sömncykel vaknar man \_\_\_\_\_ en stund innan man går in i en ny cykel.
- 2 I hela mitt liv har jag känt \_\_\_\_\_ mig att jag är "nattmänniska".
- 3 Det är skönt att sträcka \_\_\_\_\_ sig och vila en stund mitt på dagen.
- 4 Tuppluren hjälper oss att varva \_\_\_\_\_ och koppla \_\_\_\_\_.
- 5 Vi B-människor behöver sova \_\_\_\_\_ på morgnarna.
- 6 Första lektionen drar \_\_\_\_\_ redan klockan åtta på morgonen.
- 7 Bland de läkemedel som läkare skriver \_\_\_\_\_ har sömnmedel blivit ett av de vanligaste.
- 8 Det går bra att ta \_\_\_\_\_ förlorad nattsömn.
- 9 Mina barn älskar att sova \_\_\_\_\_ hos kompisar.
- 10 Jag blev skrämmd och hoppade \_\_\_\_\_ när bilen tutade.
- 11 Du bör stretcha för att inte råka \_\_\_\_\_ för träningsvärk.

PARTIKELVERB (HELA BOKEN). ☒

SVÅRA VERB (HELA KAPITEL 2). ☒

# 3 Språkliga möten



*I Marjaneh Bakhtiaris roman Kalla det vad fan du vill möter vi Panthea som gör allt för att förstå det nya språket och den svenska kulturen. En väg dit, tror hon, är att umgås med svenskar. Hon bjuder hem handledare, lärare och föräldrar till barnens vänner. Hon förväntar sig att de ska bjuda hem henne men det händer aldrig. I det här utdraget har hon bjudit hem kollegan Karin.*

*Panthea är gift med Amir och mamma till barnen Bahar och Shervin.*

## 10 ”Barasådar”

Karin hade tyckt mycket om Pantheas lägenhet som kryllade av hantverk från Iran. På väggarna i hallen och i vardagsrummet skymtade tapeterna fram mellan olika tavlor med motiv föreställande dansande kvinnor med bågare, jagande män med pilar, rester från palatset i Takhtejamshid (Persepolis), Ahura Mazda (en forniransk gud) samt utvalda strofer från diverse ”världskända” iranska dikter skrivna med, som Karin uttryckte det senare, *intressanta krumelurer!*

Bordet hade Amir och Panthea dukt med sötsaker i silverskålar (trodde Karin, fast det var metall), frukt i kristallskål (fast det var tjockt glas) och hör och häpna: *Dom hade en apparat där riset blev som en tårta med ett hårt skal liksom. Men det var jättegott. Ser sesh nä, jag kommer inte ihåg vad det hette, men dom sa att det var saffran!*

Sitt tråkiga Ikea-möblerade radhus med Billy-bokhyllor, Klippan-soffor och diverse trasmattor fann hon inte intressant nog att bjuda Panthea till. Det var väl inget dom inte hade sett innan. Så det blev aldrig riktigt något ”tillfälle”. Nästa gång dom träffades hade Karin avslutat det kapitlet genom att kort och gott säga: *Tack för senast, Patti. Det var jättetrevligt.*

Pantheas trerättersmiddag, alla sötsaker som slogs om utrymmet på vardagsrumsbordet, familjealbumen med bilder och minnen från före och efter revolutionen, historier om den första tiden i Sverige, menande berättelser om svårigheter med att få svenska vänner och barnens oförmåga att uppskatta dom möjligheter som Sverige bjöd dom på, ja, allt det som Panthea bjudit Karin på återgäldades med två meningar: *Tack för senast, Patti. Det var jättetrevligt.*

**utdrag, -et; pl. = ■** en mindre del av en text  
**krylla, kryllar ■** vara överfylld av, det finns massor av  
**hantverk, -et; pl. = ■** handarbete  
**skymta, skymtar ■** visar bara lite  
**motiv, -et; pl. = ■** ämne, mönster  
**föreställa, föreställer ■** avbilda, visa en bild av  
**bägare, -n; pl. = ■** mugg, kopp  
**strof, -en; -er ■** vers, del av dikt  
**dikt, -en; -er ■** poem, poesi  
**uttrycka, uttrycker ■** säga  
**krumelur, -en; -er ■** skrift som inte går att läsa  
**”hör och häpna” ■** ”Lyssna jag ska berätta något du inte visste.”  
**radhus, -et; pl. = ■** likadana hus byggda på rad, som står vägg mot vägg  
**tillfälle, -t; -n ■** här: bra tidpunkt  
**kort och gott ■** kort sagt, med bara några ord  
**slåss om (slåss, slogs, slagits) ■** tävla, konkurrera  
**utrymme, -t; -n ■** plats  
**menande ■** som syftar på  
**oförmåga -n; -or ■** otillräcklighet, hjälplöshet  
**uppskatta, uppskattar ■** här: tycka om, gilla  
**återgälda, återgäldar ■** ge något tillbaka

Det var droppen. Panthea bestämde sig för att gå till botten med hela den här tackaffären som hon funderat så länge på och som nu tydligen visade sig vara likvärdig ett besök hos Karin.

Bahar var inte hemma just då, så Panthea vände sig till den nu tioårige Shervin, som precis var på väg ut, och drog in honom i köket. ”Tack? Hur man säger tack? Man säger *tack* så klart. Jag måste gå nu.”

”Men när jag handlar något, ska jag bara säga *tack*?”

”Ja, eller *ja tack*. Det beror ju på vad dom frågar. Men sånt hör man. Jag har inte tid. Soroush väntar på mig.” Men Panthea var inte redo att släppa frågan riktigt än.

”När säger man bara *tack*, och när säger man *tack tack*?”

*Varför* säger man *tack tack*? Man låter ju som en klocka.

Ticktackttackttackttackttack!!!”

”Men ta det lugnt, mamma! Det räcker med att bara säga *tack*. Kolla, det är därför du aldrig lär dig svenska. Du tänker för mycket.” Så frigjorde han sig från frågan och började gå mot dörren. Bahar kom precis hem från skolan och med samma elegans som brottarpar i en wrestlingmatch bytte syskonen skift.

Panthea satt i köket och behövde en formel att utgå ifrån för att kunna tacka och besvara tack på ett korrekt sätt, så förhöret fortsatte. Det var inte viktigt vem som ställdes till svars, utan att hon fick svar.

”Men det hör du ju. *Tusen tack*, det betyder att man alltså tackar tusen gånger. Det är som *tack så mycket*.”

”När säger man *tack shelv*?”

”*Tack själv*? Ja men, det är ju när nån tackar dig, och sen tackar du också för att dom har tackat. Alltså istället för att säga varsågod. Men det är inget viktigt, mamma. Säg bara *tack*.”

Panthea hade bara sagt tack och tack så mycket dittills. Det kanske räckte, men det var tråkigt. Hon sökte nyanser. Hon ville säga ”tack för senast”, ”tack, men nej tack”, ”jag tackar för mig”, och kanske en vacker dåg till och med avancera till: ”tacka vet jag...”, ”tack vare” och så vidare. Ibland lyckades hon få barnen att ungefär förklara vad något ungefär betydde. För det berodde alltid på. Det var sådant man bara kunde höra om det lät rätt eller fel. Sådant man bara kände på sig utan att tänka. Barasådar.

**droppen ■** (se *Tillbaka till texten*)  
**gå till botten (går, gick, gått) ■** utreda, ta reda på allt  
**fundera, funderar ■** tänka, grubbla  
**likvärdig/t ■** detsamma som, samma som  
**vara redo ■** beredd, klar  
**släppa, släpper ■** lämna, ge upp  
**frigöra sig (-gör, -gjorde, -gjort) ■** göra sig ledig, befria sig  
**elegans, -en; -er ■** stil, grace  
**byta skift (byter, bytte, bytt) ■** byta pass  
**utgå ifrån (-går, -gick, -gätt) ■** börja med, ha som grund  
**förhör, -et; pl. = ■** utfrågning  
**ställa någon till svars ■** förhöra någon  
**dittills ■** så långt, till den tidpunkten  
**nyans, -en; -er ■** fin skillnad, gradering  
**avancera, avancerar ■** gå framåt

## Förstod du?

- 1 Beskriv Pantheas lägenhet.
- 2 På bordet stod en apparat som Karin aldrig hade sett förut. Vad var det?
- 3 Hur ser det ut hemma hos Karin?
- 4 Varför vill Karin inte bjuda hem Panthea till sig?
- 5 Vad är det Panthea vill gå till botten med?
- 6 Vilka nyanser ville Panthea lära sig använda?
- 7 Vad menar barnen med uttrycket "baraså där"?

# Hos Amos är alla VIP

Den schablonartade bilden av en busschaufför är nog hos de flesta en vresig, irriterad person som inte hälsar när man kliver på och det händer att man ibland får intrycket av att chauffören kör ifrån människor med flit. Amos Makajula är det levande exemplet på att det inte behöver vara så. När vi träffas i busschaufförernas egna vilorum har han precis jobbat ett morgonpass och äntrar rummet med ett leende lika brett som Niagarafallen. Vi hälsar och det visar sig att han har sett mig förut och vet vilken buss jag brukar ta. Jag blir glad av att han vet, det är som om vi redan känner varandra.

Om man beskriver Amos för någon som ofta åker buss är chansen stor att de vet vem han är. Amos har blivit något av en lokal personlighet med sitt varma sätt att möta alla trötta resenärer. Varje gång man kliver på får man ett varmt välkomnande och frågan om man mår bra, ställd på ett sätt som att det verkligen menas. När man kliver av så ropar han dessutom alltid «ha en bra dag» i bussens mikrofon och vinkar av en. Det fina mottagandet räcker ofta för att förgylla hela resten av ens dag – man tänker att om en busschaufför kan hålla modet uppe och ständigt vara så positiv så borde ju jag också kunna det. Men jag undrar samtidigt var Amos får all sin energi och motivation ifrån. Hur får man orken att ständigt vara så trevlig på sin arbetsplats?

– Jag älskar helt enkelt människor! Och om man är positiv och visar respekt skapar man inte bara en bra stämning på bussen, utan också hos sig själv, säger han med sitt karaktäristiska leende i följe.

Amos kom till Sverige för åtta år sedan. Han bodde tidigare i Tanzania och arbetade som musiker, men blev kär i en svensk volontärarbetare som han nu är gift med. I sitt hemland brukade han ofta skjutsa omkring sina kompisar med sin bil. Det i kombination med det omätliga begäret att hjälpa människor fick honom att bli busschaufför här i Sverige. Att Amos är så trevlig har gett utdelning, han har sett många resenärer bli glada och de uttrycker ofta sin tacksamhet genom att bland annat ge honom godis och presenter. Men den största gåvan var när det en gång kom

**VIP** ■ (very important person)  
mycket viktig person  
**schablonartad/t** ■ stereotyp,  
klichéartad  
**vresig/t** ■ ilsken, ovänlig  
**kliva på, kliver** ■ stiga på  
(bussen)  
**intryck, -et; pl. =** ■ känsla,  
uppfattning  
**med flit** ■ med vilja, med avsikt  
**vilorum, -met; pl. =** ■ rum för  
vila, personalrum  
**pass, -et; pl. =** ■ skift,  
arbetstid  
**äntra, äntrar** ■ stiga på, gå  
ombord  
**resenär, -en; -er** ■ passagerare,  
den som reser  
**kliva på, kliva av, kliver** ■  
stiga in i/stiga av (bussen)  
**vinka av någon, vinkar** ■ vifta  
med händerna för att säga  
"hej då!"  
**mottagande, -t; -en** ■  
välkomnandet  
**förgylla, förgyller** ■ sätta  
guldkant på, bättra på  
**mod, -et** ■ här: humör  
**hålla modet uppe (håller,  
höll, hållit)** ■ känna sig  
optimistisk, glad  
**ständig/t** ■ alltid, jämt  
**motivation, -en** ■ kraft, drift,  
lust  
**ork, -en** ■ kraft, energi  
**skapa, skapar** ■ forma, göra  
**stämning, -en; -ar** ■ atmosfär,  
klimat  
**karaktäristisk/t** ■ typisk/t  
**i följe** ■ som kommer efter, som  
följer  
**volontär, -en; -er** ■ som arbetar  
frivilligt, utan lön  
**skjutsa, skjutsar** ■ ge lift, ta  
med  
**i kombination med** ■  
tillsammans med  
**omättlig/t** ■ omöjlig att mätta,  
tar inte slut  
**begär, -et; pl. =** ■ behov,  
längtan  
**utdelning, -en; -ar** ■ belöning,  
behållning  
**uttrycka, uttrycker** ■ visa  
gåva, -n; -or ■ present



fram en person och tackade honom för att ha räddat hans liv. Den här människan hade tydligen bestämt sig för att det var dennes sista dag att leva, men fick hopp att leva vidare efter Amos bemötande.

5 – Ibland har jag spelat musik på jobbet och mina kolleger brukar ofta fråga mig varför jag inte jobbar med det i stället. Men kan man ge människor hopp att fortsätta leva sina liv är det mer värt för vem som helst att köra buss, säger han allvarsamt.

10 Alla i pausrummet är klädda i bussföraruniformer och det känns lite som om man befinner sig i uppehållsrummet på en internatskola. Allt som behövs för att koppla av efter ett arbetspass finns här – schack, kaffe, mikrovågsugn och tv. De flesta verkar slutkörda efter dagen vilket är fullt  
15 förståeligt. Amos berättar att han förstås också har dagar då han känner sig trött men att hans fasta grundinställning gör att glädjen kommer fram av sig själv. Viljan att alla människor ska behandlas med respekt är för stark för att besegras av någonting annat. Vem som helst kan ju komma på bussen –  
20 någon som är på väg till sjukhuset, ett barn som har det svårt hemma eller en människa som helt enkelt känner sig ensam. Amos tycker att det gäller att utnyttja alla möjligheter man har för att göra omgivningen lyckligare. Någonting så litet som att bli önskad en bra dag kan betyda mycket för många.

25 – Jag säger ofta att alla mina resenärer är VIP. Att de är viktiga för mig, oavsett vilka de är. Om jag stannar och väntar in någon som springer till bussen och de tackar mig för att jag inte åkte i väg brukar jag säga: «Jag var tvungen att göra det, för du är viktig».

30 Amos ska hem och vila innan det är dags för ett pass på eftermiddagen igen. Vi promenerar ner för Kungsgatan innan han ser sin buss stå en bit bort. Vi tvingas till ett hastigt avsked och när jag ser honom springa mot bussen känns mina egna bekymmer plötsligt obefintliga och bortträngda av  
35 all positiv energi. Jag tänker att mötet med honom inte bara var en vanlig intervju, utan en händelse som fått mig att se omvärlden i ett nytt ljus. Amos är viktig.

*Pedram Nasouri (Kaktus UNT)*

**bemötande, -t; pl. = ■**

mottagande, sätt att möta någon

**värd/t ■ värdefull/t**

**allvarsam/t ■** från hjärtat, allvarlig

**uppehållsrum, -met; pl. = ■**

rum att vara i under pausen

**koppla av, kopplar ■** slappna av, vila sig

**slutkörd ■** mycket trött, "slut"

**fast ■** stark, som inte ändras

**inställning, -en; -ar ■**

uppfattning, åsikt, hållning

**besegra, besegrar ■** vinna över

**utnyttja, utnyttjar ■** använda sig av

**omgivning, -en; -ar ■** de som lever nära

**oavsett ■** det spelar ingen roll

**hastig/t ■** snabb/t

**avsked, -et; pl. = ■** att säga "hej då"

**bekymmer, -ret; pl. = ■**

problem

**obefintlig/t ■** som om de inte finns

**bortträngd/t ■** borta

**händelse, -n; -er ■** upplevelse

**omvärld, -en ■** de andra, världen runt omkring

## Förstod du?

- 1 Hur förväntar sig många att en busschaufför ska vara?
- 2 På vilket sätt är Amos annorlunda?
- 3 Hur hälsar Amos på passagerarna? Och hur tar han avsked av dem?
- 4 Varifrån får Amos sin ork och motivation?
- 5 Hur hamnade han i Sverige?
- 6 Hur kom det sig att han blev busschaufför i Sverige?
- 7 Vilken är den bästa gåvan han har fått från en passagerare?
- 8 Hur ser det ut i chaufförernas uppehållsrum?
- 9 Hans starka vilja besegrar tröttheten. Vad är hans vilja?
- 10 Vad har intervjun betytt för artikelförfattaren Pedram Nasouri?

fram en person och tackade honom för att ha räddat hans liv. Den här människan hade tydligen bestämt sig för att det var dennes sista dag att leva, men fick hopp att leva vidare efter Amos bemötande.

5 – Ibland har jag spelat musik på jobbet och mina kolleger brukar ofta fråga mig varför jag inte jobbar med det i stället. Men kan man ge människor hopp att fortsätta leva sina liv är det mer värt för vem som helst att köra buss, säger han allvarsamt.

10 Alla i pausrummet är klädda i bussföraruniformer och det känns lite som om man befinner sig i uppehållsrummet på en internatskola. Allt som behövs för att koppla av efter ett arbetspass finns här – schack, kaffe, mikrovågsugn och tv. De flesta verkar slutkörda efter dagen vilket är fullt  
15 förståeligt. Amos berättar att han förstås också har dagar då han känner sig trött men att hans fasta grundinställning gör att glädjen kommer fram av sig själv. Viljan att alla människor ska behandlas med respekt är för stark för att besegras av någonting annat. Vem som helst kan ju komma på bussen –  
20 någon som är på väg till sjukhuset, ett barn som har det svårt hemma eller en människa som helt enkelt känner sig ensam. Amos tycker att det gäller att utnyttja alla möjligheter man har för att göra omgivningen lyckligare. Någonting så litet som att bli önskad en bra dag kan betyda mycket för många.

25 – Jag säger ofta att alla mina resenärer är VIP. Att de är viktiga för mig, oavsett vilka de är. Om jag stannar och väntar in någon som springer till bussen och de tackar mig för att jag inte åkte i väg brukar jag säga: «Jag var tvungen att göra det, för du är viktig».

30 Amos ska hem och vila innan det är dags för ett pass på eftermiddagen igen. Vi promenerar ner för Kungsgatan innan han ser sin buss stå en bit bort. Vi tvingas till ett hastigt avsked och när jag ser honom springa mot bussen känns mina egna bekymmer plötsligt obefintliga och bortträngda av  
35 all positiv energi. Jag tänker att mötet med honom inte bara var en vanlig intervju, utan en händelse som fått mig att se omvärlden i ett nytt ljus. Amos är viktig.

*Pedram Nasouri (Kaktus UNT)*

**bemötande, -t; pl. = ■**

mottagande, sätt att möta någon

**värd/t ■ värdefull/t**

**allvarsam/t ■** från hjärtat, allvarlig

**uppehållsrum, -met; pl. = ■**

rum att vara i under pausen

**koppla av, kopplar ■** slappna av, vila sig

**slutkörd ■** mycket trött, "slut"

**fast ■** stark, som inte ändras

**inställning, -en; -ar ■**

uppfattning, åsikt, hållning

**besegra, besegrar ■** vinna över

**utnyttja, utnyttjar ■** använda sig av

**omgivning, -en; -ar ■** de som lever nära

**oavsett ■** det spelar ingen roll

**hastig/t ■** snabb/t

**avsked, -et; pl. = ■** att säga "hej då"

**bekymmer, -ret; pl. = ■**

problem

**obefintlig/t ■** som om de inte finns

**bortträngd/t ■** borta

**händelse, -n; -er ■** upplevelse

**omvärld, -en ■** de andra, världen runt omkring

## Förstod du?

- 1 Hur förväntar sig många att en busschaufför ska vara?
- 2 På vilket sätt är Amos annorlunda?
- 3 Hur hälsar Amos på passagerarna? Och hur tar han avsked av dem?
- 4 Varifrån får Amos sin ork och motivation?
- 5 Hur hamnade han i Sverige?
- 6 Hur kom det sig att han blev busschaufför i Sverige?
- 7 Vilken är den bästa gåvan han har fått från en passagerare?
- 8 Hur ser det ut i chaufförernas uppehållsrum?
- 9 Hans starka vilja besegrar tröttheten. Vad är hans vilja?
- 10 Vad har intervjun betytt för artikelförfattaren Pedram Nasouri?

# Jobb vi retar upp oss på

Vilka yrkesgrupper retar vi upp oss på? De som retar gallfeber på oss och gör att vi ser rött. Nämn orden lapplisa eller kronofogde och många får kalla kårar efter ryggraden. Det är hårda ord för yrkesgrupper som bara har till uppgift att se till att samhällets regler följs, kan man tycka.

En av de mest hatade är parkeringsvakten. En lapplisa eller en P-nisse som lämnar den avskydda lappen med parkeringsbot på vindrutan. När bilisten och parkeringsvakten möts uppstår då och då konflikter. Varför? Jo, är det inte oftast då vi är stressade som vi chansar och lämnar bilen på en otillåten parkeringsplats? Alltså inte läge att få ett bekymmer till på halsen. "Lagar och regler är bra men inte för mig, inte just nu". Läge för konflikt alltså. Inte lätt att behålla lugnet, att vara snäll och trevlig.

En fråga som många ställt sig: Skulle p-vakterna kunna vara mer flexibla i vissa situationer? Kunde de exempelvis inte se mellan fingrarna då någon kommer springande fem minuter försenad till sin parkerade bil? En man berättar att han hade lämnat sin bil utanför ett stort sjukhus för att hjälpa sin gravida fru som snart skulle föda barn att komma in genom sjukhusentrén. Tio minuter senare när han kom tillbaka för att köra sin bil till p-platsen stod en lapplisa där och fäste en lapp med en p-bot vid rutan. Inga förklaringar hjälpte. Han var tvungen att böta.

Alla p-vakter är dock inte så rigida. Många skulle säkert ha rivit sönder lappen när mannen förklarat sig. Och vi får inte glömma att p-vakterna är den yrkesgrupp som får mest skäll av alla. De får ta emot flest hot, flest svordomar och glåpord av alla. De har länge varit mest kvinnor, s k lapplisor. De berättar att det oftast är män som skäller på dem och kallar dem sexistiska saker. Kanske är orsaken att det sedan gammalt är män som har hand om trafiken och bilarna. Och här dyker en kvinna upp och bestämmer över dem! En kvinna som dessutom har uniform och auktoritet.

reta upp sig på, retar ■ bli arg  
på, irritera sig på  
reta gallfeber på någon, retar  
■ göra någon mycket arg  
se rött (ser, såg, sett) ■ bli  
mycket arg  
lapplisa- n; -or ■ kvinnlig  
parkeringsvakt  
kronofogde, -n; -ar ■  
gammalt ord för anställd vid  
kronofogdemyndighet  
få kalla kårar efter ryggraden  
■ känna sig mycket rädd, rysa  
p-nisse, -n; -ar ■ manlig  
parkeringsvakt  
avskydd/tt ■ hatad/t  
bot, -en; böter ■ straff att  
betala pengar  
vindruta, -n; -or ■ fönster fram  
på bilen  
bilist, -en; -er ■ den som kör  
bil  
otillåten/t ■ förbjuden, inte  
tillåten  
läge, -t; -en ■ inte läge:  
inte rätt tillfälle, inte bra  
situation  
bekymmer, -ret; pl. = ■  
problem  
få på halsen (får, fick, fått) ■  
råka ut för, drabbas av  
flexibel/t ■ smidig, att kunna  
ändra sig  
se mellan fingrarna (ser, sett,  
såg) ■ strunta i, låta något  
passera  
gravid ■ någon som väntar barn  
fästa, fäster ■ sätta fast  
böta, bötar ■ betala pengar  
som straff, betala en bot  
rigid ■ osmidig, oflexibel  
riva sönder (river, rev, rivit) ■  
förstöra, trasa sönder  
skäll, -et; pl. = ■ hårda ord,  
gräl  
svordom, -en; -ar ■ fult ord,  
svärord  
glåpord, -et; pl. = ■ skällsord,  
ord som sårar  
skälla, skäller ■ gräla  
dyka upp (dyker, dök, dykt) ■  
komma plötsligt  
auktoritet, -en; -er ■ makt,  
status

Andra hatade eller rättare sagt fruktade yrkesgrupper är de som arbetar på kronofogdemyndigheten, s k kronoinspektörer. Ingen vill väl hamna hos kronofogden. Ändå är det lättare än vad man skulle kunna tro. Kanske börjar det med att man inte betalade en p-bot. Efter en ganska kort tid har summan vuxit till det dubbla p g a avgifter och räntor. Om man inte har råd att betala får man en betalningsanmärkning som kan resultera i att man t.ex. inte kan öppna mobilabonnemang eller hyra lägenhet. Och anmärkningen finns där i tre år även om man betalar efter en tid...

Om skulden hos kronofogden är mycket stor ingriper en kronoinspektör som besöker hemmet för att se om man äger saker som skulle kunna hjälpa till att betala av skulden. Tanken på att få hem kronofogden är en fasa för många. Yrkesgruppen är inte precis välkommen. Ändå möts de med långt större respekt än lapplisorna...

På senare år har telefonförsäljarna blivit en hatad yrkesgrupp. Det tycks vara något i deras säljteknik som retar upp folk. Deras sätt att vilja verka bekant och att upprepa förnamnet på den de ringer till "är det Erik jag talar med?" "hejsan Erik!" "hur har du det Erik?" är väldigt främmande för svenskar. Kanske är det en amerikansk teknik de försöker härma. För en svensk känns det överdrivet och gör att de tappar lusten att lyssna till vad teleförsäljaren egentligen har att erbjuda.

## Förstod du?

- 1 Att människor retar upp sig på parkeringsvakten och kronofogden är orättvist. Varför?
- 2 Nämn en orsak till varför det ofta blir konflikt då en bilist och en parkeringsvakt möts.
- 3 Vad kan orsaken vara att kvinnliga p-vakter får ta emot mer skäll än manliga?
- 4 Varför besöker kronoinspektörer ibland hemmen?
- 5 Vad är det hos telefonförsäljarna som kan reta upp svenskar?

rättare sagt ■ bättre sagt,  
egentligen  
fruktad/t ■ som man är rädd  
för  
kronofogdemyndigheten ■  
"kronofogden", en statlig  
myndighet som arbetar med  
obetalda skulder  
hamna, hamnar ■ råka komma  
till  
ha råd (har, hade, haft) ■ ha  
pengar att betala med  
resultera i, resulterar ■ sluta  
med  
ingripa, ingriper ■ agera, gripa  
in, handla  
fasa, -n; -or ■ skräck, stor  
rädsla  
försäljare, -n; pl. = ■ person  
som säljer saker, säljare  
verka, verkar ■ tyckas, framstå  
som  
främmande ■ konstigt, ovanligt  
härma, härmar ■ imitera, göra  
lika  
överdriven/t ■ något som går  
för långt, inte äkta  
erbjuda (-bjuder, -bjöd,  
-bjudit) ■ visa, komma med

# Jobb med mycket snack

Det finns jobb som innebär mer snack med kunder än andra. Det gäller t.ex. hårfrisören, taxichauffören och bartendern.  
 5 Det kan ibland bli lite väl personligt och de får försöka vara psykologer så gott det går.

Hos frissan är det naturligt att börja prata om håret och frisyren och sedan är snacket vanligtvis i full gång. Hur länge har du varit frisör? Varför valde du det yrket? Har du  
 10 semester snart? Ska du åka någonstans?

Men frissan får kanske höra mer än hon önskar av kundens personliga problem. Är hon beredd att delta och hitta de tröstande orden? Man måste säga att många blir väldigt skickliga med tiden.

15 Samma sak gäller för taxichauffören. Många är sugna på att prata och om färden går mot sjukhuset blir det ofta snack om egna och andras sjukdomar. Om det har varit en misslyckad kväll på krogen gäller det för chauffören att lyssna och lätta upp stämningen om det går.

20 Bartendern möter sina kunder när de flesta har slutat sina jobb. Människor går ut för att vara sociala och är oftast väldigt pratglada. Liksom taxichauffören och hårfrisören får bartendern efter en tid i yrket ganska god människokännedom. Och den som har druckit några öl vill  
 25 allra helst prata om sig själv.

Att vara en god lyssnare och vara intresserad av att möta människor är viktigt för att trivas i de tre jobben.

**innebära (-bär, -bar, -burit) ■**  
 föra med sig  
**snack, -et ■** samtal, prat  
**så gott det går ■** "man gör sitt bästa"  
**frissa, -n; -or ■** frisörska  
**i full gång ■** helt och fullt, i full fart  
**delta (-tar, -tog, -tagit) ■** visa intresse, ta del av  
**tröstande ■** (presens particip) som tröstar  
**skicklig/t ■** duktig  
**sugen ■** har lust, vill gärna  
**krog, -en; -ar ■** pub, restaurang  
**lätta upp, lättar ■** göra lättare  
**stämning, -en; -ar ■** humör, atmosfär  
**pratglad ■** som gärna vill prata, har lust att prata  
**kännedom, -en ■** kunskap

# Tillbaka till texten

## A Ordövning

Välj bland orden i rutan och skriv in rätt form av orden i meningarna.

begär besegra erbjuda fruktad förgylla händelse härma intryck oavsett omgivning skicklig skälla stämning utdelning utnyttja uttrycka

- 1 Telefonförsäljarna försöker \_\_\_\_\_ en amerikansk teknik.
- 2 Ibland orkar man inte lyssna på vad säljaren har att \_\_\_\_\_.
- 3 Det fina mottagandet \_\_\_\_\_ resten av min dag.
- 4 Om man är positiv skapar man bra \_\_\_\_\_ på bussen säger Amos.
- 5 Ibland får man \_\_\_\_\_ att chauffören kör ifrån människor med flit.
- 6 Amos har ett \_\_\_\_\_ att hjälpa människor.
- 7 Att vara trevlig ger \_\_\_\_\_ eftersom många passagerare blir glada.
- 8 Passagerarna \_\_\_\_\_ sin tacksamhet genom att ge honom presenter.
- 9 Inget kan \_\_\_\_\_ viljan att behandla alla människor med respekt.
- 10 Amos tycker att man ska \_\_\_\_\_ alla möjligheter att göra \_\_\_\_\_ lyckligare.
- 11 Passagerarna är lika viktiga \_\_\_\_\_ vilka de är.
- 12 Artikelförfattaren tycker att mötet med Amos var en speciell \_\_\_\_\_.
- 13 Vissa yrkesgrupper är mer \_\_\_\_\_ än andra.
- 14 Folk \_\_\_\_\_ mer på vissa yrkesgrupper än på andra.
- 15 Och vissa yrkesgrupper blir \_\_\_\_\_ att lyssna.

KAPITELORD 1A. ☒

**B Synonymer**

I vänstra spalten finns ord från texterna. Para ihop dessa med en synonym.

A bekymmer	1 snabb
B härma	2 adjö
C utrymme	3 duktig
D pass	4 tänka
E uppskatta	5 plats
F fundera	6 skift
G avsked	7 imitera
H hastig	8 tycka om
I skicklig	9 problem

**C Motsatser**

I vänstra spalten finns ord från texterna. Para ihop dessa med en motsats.

A redo	1 klumpighet
B vresig	2 gå bakåt
C elegans	3 i god tid
D avancera	4 bekant
E främmande	5 vänlig
F försenad	6 inte färdig

**D Para ihop meningar som passar ihop.**

A Det kryllade av folk.	1 De vill vänta lite.
B De gjorde det med flit.	2 Du måste fortsätta vara optimistisk.
C Det förgyllde min dag.	3 Vill inte längre.
D Håll modet uppe!	4 Det fanns massor.
E Man försöker så gott det går	5 Det var meningen.
F De är inte redo.	6 Den blev mycket bättre.
G Tappa lusten.	7 Det bästa man kan.

KAPITELORD 1B. 

**E "Arga" uttryck**

I början av texten *Jobb vi retar upp oss på* hittar du uttryck för

- 1 bli arg \_\_\_\_\_
- 2 göra någon arg \_\_\_\_\_
- 3 vara arg \_\_\_\_\_

**F "Rädda" uttryck**

I samma stycke läser vi om att *få kalla kårar efter ryggraden* = bli rädd

Här följer fler "rädda" uttryck:

bli skraj, känna sig skakis, bli panikslagen, bli vettskrämd, håret reser sig

Gör egna meningar med dessa uttryck.

**G Ordpar**

Ordpar är uttryck som består av två ord som alltid hänger ihop.

Exempel: hör och häpna (ordparet börjar på samma bokstav)

kort och gott (ordparet rimmar)

ordning och reda (ordparet betyder nästan samma sak)

Vad betyder följande ordpar?

Det är *helt och hållet* mitt fel att vi misslyckades.

När jag studerar behöver jag *lugn och ro*.

De höll ihop i *vått och torrt*.

Var snäll att svara *klart och tydligt*.

Vi träffas *titt och tätt*.



# Fundera och diskutera

- 1 I texten om Panthea finns uttrycket: *Det var droppen*. Hela uttrycket är *Det var droppen som fick bägaren att rinna över*. Vad betyder det? Varför säger Panthea så just då?
- 2 Panthea har inte bott så länge i Sverige och hon vill gärna lära sig även det som ligger *bakom* orden. Att säga *tack* är lätt men när säger man *tack själv* och *tack för senast*? Hon vill veta allt. Känner du igen Pantheas tankar och försök? Vad har du själv varit med om?
- 3 Varför vill Karin inte bjuda hem Panthea till sig?
- 4 Amos har utvecklat jobbet som busschaufför till att också vara en snäll och förstående medmänniska. Fundera över om man skulle kunna utveckla andra jobb på samma sätt.
- 5 Pedram som intervjuade Amos känner att han har fått positiv energi av mötet. Har du träffat människor som ger positiv energi?
- 6 I texten *Jobb med mycket snack* kan vi läsa att en frisör, en bartender och en taxichaufför får lyssna mycket på kunderna. Vad kan det vara som kunderna pratar om?

## Framföra åsikter

Öva några gånger så att dialogen blir bra.

Roll 1: Tänk dig att du kommer fem minuter för sent till din parkerade bil. Parkeringsvakten har just satt en böteslapp på bilrutan. Han/Hon vägrar ta bort den. Inled en diskussion med parkeringsvakten.

Roll 2: Tänk dig att du är en parkeringsvakt som vill göra ditt jobb ordentligt och du är trött på människor som kommer springande flera minuter för sent och kräver att du ska riva deras parkeringsbot.

Exempel på hur du kan inleda:

Jag tycker faktiskt att...

Tyvärr kan jag inte hålla med...

Det du säger kan nog stämma men...

Givetvis är det så men man får inte glömma att...

Det är nog sant men...

Du måste ta hänsyn till att...

Ja, det har du rätt i men...

Jag håller inte med dig. Jag tycker att...

# Skriv

Skriv svar på några av punkterna under *Fundera och diskutera*. Tänk på vad ni i gruppen talade om och fundera på om du vill tillägga något mer. Du kan välja bland punkterna 2, 4, 5, 6

# Tala

Tala om ett yrke. Vilken *utbildning* behövs? Vilka *egenskaper* behöver man för att klara det bra? T.ex. förmåga att lyssna och vara vänlig som hårfrisören. Hur kan man *utveckla yrket* så att det blir något mer? T.ex. Amos som inte bara kör buss. Vilka *dåliga sidor* har yrket? T.ex. att bli illa bemött som parkeringsvakten och telefonsäljaren eller att mötas med rädsla som kronofogden. Vad behövs för att bli en bra polis, lärare, sjuksköterska, journalist eller något annat...?

# Hörövning: Konsten att vara snäll

## A Innan du lyssnar

**missionär, -en; -er** ■ predikant, här:  
som talar för snällhet  
**uppskatta, uppskattar** ■ sätta värde  
på, gilla  
**mesig/t** ■ feg, ängslig  
**lättlurad** ■ lätt att lura  
**egenskap, -en; -er** ■ sida hos en  
person, anlag, karaktärsdrag  
**karriär, -en; -er** ■ framgång i yrket  
**framgångsrik/t** ■ med stor  
framgång, lyckad  
**kändis, -en; -ar** ■ en känd person  
**inre** ■ här: själsliv, psyke  
**uppnå, uppnår** ■ komma fram till,  
nå  
**godhjärtad/t** ■ god, vänlig, snäll,

generös  
**förmåga, -n; -or** ■ kapacitet,  
skicklighet, egenskap  
**gå emot (går, gick, gått)** ■  
opponera sig mot, säga sin egen  
mening  
**insamling, -en; -ar** ■ samlande, här:  
att samla många namn på en lista  
**stå upp för sig själv** ■ försvara sin  
egen åsikt  
**göra sig skyldig till** ■ här: begå  
brottet, göra felet  
**omvärld, -en** ■ världen runt  
omkring, resten av världen  
**inte lyfta ett finger** ■ inte hjälpa  
till

**gå hand i hand med** ■ följs av,  
passar med  
**det lönar sig i längden** ■ det ger  
resultat med tiden  
**tjäna på, tjänar** ■ vinna  
**njuta (njuter, njöt, njutit)** ■ känna  
lust, må bra  
**knark, -et** ■ narkotika, droger  
**stubin, -en; -er** ■ tråd på ett  
sprängämne; man tänder på  
tråden  
**"ha kort stubin"** ■ ha lätt för att  
bli arg  
**tillfälle, -t; -n** ■ chans, möjlighet

## B Lyssna.

## C Efter att du har lyssnat

- 1 Hur kan en snäll människa uppfattas?
- 2 Hur kan framgången se ut för en person som inte är snäll?
- 3 Och hur kan framgången se ut för en person som är snäll?
- 4 Hur kan man träna sig att vara snäll?
- 5 I hur många exemplar har Stefan Einhorns bok sålts?
- 6 Det hjälper inte att bara skänka pengar till fattiga då och då.  
Vad måste man göra mer?
- 7 Vad menar Stefan med "falsk snällhet"?
- 8 Varför är folkmordet i Rwanda 1994 ett exempel på falsk  
snällhet?
- 9 Vad har snällhet för likhet med sex, mat, knark och pengar?
- 10 Är Stefan snäll själv?

# Ordbildning

## A Prefixet för-

för- + adjektiv + a = verb

Exempel: Det fina mottagandet Amos ger räcker ofta för att *förgylla* hela resten av ens dag.

för + svår + a = försvåra (göra svårare)

för + gyllene + a = förgylla (sätta guld på)

Vilka verb blir det här?

göra bättre \_\_\_\_\_

göra stor \_\_\_\_\_

göra mindre \_\_\_\_\_

göra svensk \_\_\_\_\_

göra enkel \_\_\_\_\_

## B Ordfamiljer

Vilket är verbet?

en gåva \_\_\_\_\_

ett hopp \_\_\_\_\_

(ett) skäll \_\_\_\_\_

en händelse \_\_\_\_\_

en omgivning \_\_\_\_\_

en utdelning \_\_\_\_\_

ett erbjudande \_\_\_\_\_

en kombination \_\_\_\_\_

FRÅN SUBSTANTIV TILL VERB (HELA BOKEN). 

# Grammatik

## A Prepositioner vid känslor

### över/för (allmänt)

glad, ledsen, lycklig, olycklig, stolt, förvånad + *över*  
glad, ledsen, lycklig, olycklig + *för*

De är mycket *stolta över* sina duktiga barn.  
Hon är så *glad för/över* presenten.

### i (starkt positivt)

kär, förtjust, förälskad, tokig, galen + *i*  
förälska sig *i*

I Tanzania blev Amos *kär i* en svensk kvinna som han nu är gift med.  
Mamma är väl inte direkt *överförtjust i* att jag bestiger höga berg.

### på (starkt negativa)

arg, förbannad, ilsken, sur, trött, galen + *på*  
skälla *på*, reta sig *på*, irritera sig *på*, klaga *på*

Oftast är det män som *skäller på* lapplisorna.  
Man *retar sig på* andras ungar.

### för (rädsla)

rädd, orolig, nervös + *för*

Sjömännen var *rädda för* en så lång resa över Atlanten.  
Jag känner mig *nervös för* provet.

### med (nöjd, missnöjd)

nöjd, missnöjd, belåten + *med*

trivas *med*, vantrivas *med*  
Jag *trivs med* mitt jobb men jag är *missnöjd med* den långa resvägen dit.

### mot (attityd, hur är jag mot andra?)

snäll, vänlig, trevlig/otrevlig, artig/oartig, hård, dum, elak, grym + *mot*  
Amos är mycket *vänlig mot* alla passagerare.

## PREPOSITIONER VID KÄNSLOR.

## B Prepositioner vid tid

### När? (tid före nu)

*för ... sedan*

När kom du till Sverige? Jag kom *för* tre månader *sedan*.

### När? (tid efter nu, i framtiden)

*om*

När tänker du åka hem? Jag åker *om* tre dagar.

### Hur länge?

*i* eller ingen preposition

Hur länge tänker du stanna här? Jag stannar (*i*) två dagar.

*inte – på*

Jag rökte tidigare men nu har jag *inte* rökt *på* ett helt år.

### Hur lång tid behövs?

*på*

Man åker från Stockholm till Uppsala *på* 40 minuter.

Bertha Benz hade kört 21 mil *på* två dagar.

### Hur ofta?

*om*

om dagen, om året

Jag träffar min kusin två gånger *om* året.

*i*

sekunden, minuten, timmen, veckan, månaden

Hennes mobil ringer flera gånger *i* timmen.

I stället för *om* och *i* används även *per* + *obestämd form*.

Ta medicinen två gånger *per* dag.

Parkeringen kostar 200 kr *per* månad.

## PREPOSITIONER VID TID.

## C Ordföljd

En mening är det som står *mellan stor bokstav och punkt*. En mening måste innehålla *minst en huvudsats*. Bisatser ingår i meningar men en bisats kan aldrig vara en mening. *En bisats står aldrig ensam mellan stor bokstav och punkt.*

## Ordföljd i huvudsats

	1	2	3	4	5	6	7	8
	<i>fundament</i>	<i>verb 1</i>	<i>subjekt</i>	<i>satsadverbial</i>	<i>verb 2-3</i>	<i>partikel</i>	<i>objekt</i>	<i>adverbial</i>
1	Panthea	hade			dukat		bordet	med sötsaker.
2	Bordet	hade	Panthea		dukat			med sötsaker.
3	Bahar	var		inte				hemma just då.
4	Just då	var	Bahar	inte				hemma.
5	Varför	säger	man	ofta			tack tack?	
6		Säger	man	alltid			tack för senast?	
7	Om det var rätt eller fel	kunde	man	bara	höra.			
8	Man	kunde		bara	höra			om det var rätt eller fel.
9	I augusti, när äpplena är sura,	tycker	jag	bättre		om jordgubbar.		

- 1 Meningen börjar med subjekt.
- 2 Meningen börjar med objekt.
- 3 Meningen börjar med subjekt.
- 4 Meningen börjar med tidsadverbial.
- 5 Meningen börjar med frågeord.
- 6 Meningen börjar med verb. *Endast i frågor där svaret blir ja eller nej.*
- 7 Meningen börjar med en bisats.
- 8 Meningen slutar med en bisats
- 9 Meningen börjar med ett tidsadverbial och en bisats.

## Observera:

Första verbet står alltid på plats 2.

I fundamentet kan många saker stå: subjekt, objekt, tidsadverbial, frågeord och bisats.

Skriv om meningarna med annan ordföljd. Börja med *det/de* ord som är understrukna.

- 1 Panthea hade bara sagt tack och tack så mycket dittills.  
\_\_\_\_\_
- 2 Vi har kommit i kontakt med många telefonförsäljare på senare år.  
\_\_\_\_\_
- 3 Chauffören Amos ska hem och vila innan det är dags för ett nytt pass.  
\_\_\_\_\_
- 4 Många vetenskapsmän har läst Avicennas läroböcker.  
\_\_\_\_\_
- 5 Jag kan tyvärr inte komma idag.  
\_\_\_\_\_
- 6 Det var tydligt att han inte hade lust att komma i dag.  
\_\_\_\_\_
- 7 De har gjort ett bra jobb tack vare gott samarbete.  
\_\_\_\_\_
- 8 Eftersom busschaufförerna strejkade fick jag gå till fots i morse.  
\_\_\_\_\_
- 9 Eftersom busschaufförerna strejkade fick jag gå till fots i morse.  
\_\_\_\_\_
- 10 Vi ska öva på andra saker nu.  
\_\_\_\_\_

ORDFÖLJD. 

**Konjunktioner/bindeord**

Följande konjunktioner binder ihop satser av *samma sort*:  
och

men (kontrast)

fast, mer vardagligt än men (kontrast)

eller (alternativ)

för (orsak)

så (följd, konsekvens)

inte ... utan

***huvudsats + huvudsats***

Av tuppluren blir man piggare och (man) får bättre minne.

Förra månaden hade jag inga pengar så jag kunde inte betala hyran.

Läraren är inte i skolan utan hon är hemma och är sjuk.

Jag måste ladda min mobiltelefon för jag ska skicka några viktiga sms.

***bisats + bisats***

Jag lovar att diska disken och (att) städa mitt rum.


Han kan inte komma eftersom hans barn är sjuka och eftersom hans fru inte är hemma.

Hon undrade om du skulle ta bussen eller om ni skulle promenera tillsammans hem.

**Satsadverbial**

Satsadverbialen placeras *efter* verbet i huvudsats och *före* verbet i bisats. Vanliga satsadverbial:

inte	alltid, jämt
bara	ofta
också	ibland
gärna	sällan
tyvärr	aldrig
naturligtvis	redan
förstås	äntligen
alltså	knappast
egentligen, i själva verket	kanske, nog, troligen
nästan, praktiskt taget	antagligen, förmodligen
verkligen	väl
faktiskt	säkert
tydligt	absolut
åtminstone	nämligen
dessutom	ju
förresten	snart
inte alls	fortfarande
inte ens	genast

SATSADVERBIAL (HELA BOKEN). 

**Bisatsinledare/bisatsord**

Ord som inleder bisats kan delas in i tre grupper.

<i>Bisatskonjunktioner/ subjunktioner</i>	<i>Frågeord i indirekt fråga</i>	<i>Relativa ord</i>
<i>Tid</i>	om	som
när	hur	vilken, vilket, vilka
medan	vem	vilket, något som
innan	vad	vars
tills	var	där
inte ... förrän	vart	dit
sedan	varifrån	
	varför	
<i>Förklaring</i>	vilken, vilket, vilka	
eftersom	hur mycket	
därför att	hur många	

***Motsats***

trots att

fastän

även om

***Resultat***

så att

***Avsikt, mål***

för att + infinitiv

***Villkor***

om

ifall, mer vardagligt än om

***Allmän***

att

**Ordföljd i bisats**

Bisatsordföljden är alltid likadan. Den ändrar sig *aldrig*.

	<i>bisatsord</i>	<i>subj.</i>	<i>satsadv.</i>	<i>verb 1 + 2</i>	<i>partikel</i>	<i>obj/adverbial</i>
1. Du fick inte veta	<i>eftersom</i>	du	aldrig	frågade		mig.
2. Marie kunde läsa	<i>fastän</i>	syskonen	alltid	lekte		runt henne.
3. Jag undrar	<i>varför</i>	han	inte	ringde		idag.
4. Jag vet inte	<i>vad</i>	bilen		kostar.		
5. Såg du	<i>vem</i>	som		kom?		
6. Har du en kastrull	<i>som</i>	vi		kan koka		ris i?
7. Har du en kastrull	<i>där</i>	vi		kan koka		ris?

VÄLJ BISATSKONJUNKTION 1. 

VÄLJ BISATSKONJUNKTION 2. 



## D Gör direkta frågor till indirekta

Obs! Bisatsen måste alltid ha ett subjekt.

Om det inte finns ett subjekt kommer *som* på subjektets plats.

Exempel: Se mening 5 på föregående sida.

Direkt fråga: Vem kom?

Indirekt fråga: Såg du vem som kom?  
bisatsord subjekt

1 Vem ringer?

Hon undrar \_\_\_\_\_

2 Har du många syskon?

Hon vill veta \_\_\_\_\_

3 Hur mycket pengar behöver du?

Hon frågar \_\_\_\_\_

4 Hur många barn har du?

Hon skulle vilja veta \_\_\_\_\_

5 Hur många elever har inte gjort läxan?

Kan du säga mig \_\_\_\_\_

6 Hur många av dina vänner på Facebook bor i Uppsala?

Hon undrar \_\_\_\_\_

7 Vilka spännande böcker kan du rekommendera?

Hon vill gärna veta \_\_\_\_\_

8 Vilken av alla dessa böcker går fortast att läsa?

Hon skulle också vilja veta \_\_\_\_\_

9 Hur mycket mjölk finns i kylan?

Kan du se efter \_\_\_\_\_

10 Hur många av alla här inne kan tala spanska?

Vet du \_\_\_\_\_

FRÅGEORDSBISATSER. 

## E Relativa ord

som/vilken, vilket, vilka	<i>som</i> är det vanligaste relativa ordet. <i>Vilken/vilket/vilka</i> kan användas i stället för <i>som</i> , men det blir mer formellt språk
där	syftar tillbaka på den plats man <i>befinner sig</i> i/på
dit	syftar tillbaka på den plats man <i>rör sig</i> till
vars	är genitivform, syftar tillbaka på <i>ägaren</i>
något som/vilket	syftar tillbaka på <i>innehållet</i> i hela satsen före/syftar tillbaka på <i>verbet</i> i satsen före
som + preposition	kan användas i stället för <i>där</i> och <i>dit</i> Exempel: Jag har en stuga <i>dit</i> jag åker varje helg. Jag har en stuga <i>som</i> jag åker <i>till</i> varje helg.

Fyll i ett relativt ord. Välj bland orden i rutan ovan:

- Centralbadet, \_\_\_\_\_ jag besöker en gång i veckan, ska stänga för renovering.
- Centralbadet, \_\_\_\_\_ jag går en gång i veckan, ska stänga för renovering.
- Centralbadet, \_\_\_\_\_ jag simmar en gång i veckan, ska stänga för renovering.
- Norrland är den del av Sverige \_\_\_\_\_ människor bor förhållandevis glest.
- Vilken dialekt talas i den del av Sverige \_\_\_\_\_ du bor i?
- Du känner väl till Astrid Lindgren \_\_\_\_\_ böcker är översatta till 80 språk?
- Mobilerna ringer ibland i klassrummet, \_\_\_\_\_ gör mig otroligt irriterad.

RELATIVA ORD. 

## F Relativa bisatser eller frågeordsbisatser

Stryk under rätt alternativ.

- Jag känner en kille /vars/vems/ far har ett transplanterat hjärta.
- Numera har vi bredband i huset /var/där/ jag bor.
- På Öland /där/var/ vi har vår lilla sommarstuga är landskapet öppet och vänligt.
- När jag gått runt i en stad vill jag se efter på kartan /var/där/ jag har varit.
- Vet du /vart/dit/ det här tåget går?
- Öland, /dit/vart/ vi åker varje sommar, har ett öppet och vänligt landskap.

RELATIV BISATS ELLER FRÅGEORDSBISATS? 

## G Ingen, inget, inga, ingenting, ingenstans

ingen = inte någon  
 inget = inte något  
 inga = inte några  
 ingenting = inte någonting  
 ingenstans = inte någonstans

Man kan använda *ingen, inget, inga, ingenting, ingenstans* då det står i ett *objekt* i huvudsats med ett verb.

Exempel: Jag har ingen bil.

Man måste använda *inte någon, inte något, inte några, inte någonstans* när de står i ett *objekt* i huvudsats med två eller flera verb.

Exempel: Jag ska inte köpa någon bil heller.

Man måste använda *inte någon, inte något, inte några, inte någonting, inte någonstans* då det står i ett *objekt* i en bisats.

Exempel: Jag tar tåget eftersom jag inte har någon bil.

I ett *subjekt* kan man alltid använda *ingen, inget, inga, ingenting, ingenstans*. Det gäller både i huvudsats och bisats.

Exempel: Inne i själva centrum finns inga bilar. Det är lugnt och skönt i centrum eftersom inga bilar kör där

Partikelverben måste betraktas som två verb. Man använder alltså *inte någon, inte något, inte någonting, inte någonstans*.

Exempel: Jag håller inte med om någonting. Vi hör inte hemma någonstans. Hon kommer inte ihåg någonting. Men: Ingenting kom fram.

Undantag:

Om man (i en viss stil) vill ställa objektet först: Ingenting kom hon ihåg. Ingen resa ska jag glömma. Ingenting har vi sparat.

Gör om meningarna:

- 1 Vi har inga lån.

Vi vill \_\_\_\_\_

- 2 Lisa har ingen väckarklocka.

Hon kommer ofta för sent eftersom \_\_\_\_\_

- 3 Inga barn lekte på gården idag.

Det var tomt på gården eftersom \_\_\_\_\_

- 4 Han trivs ingenstans.

Han berättar att han \_\_\_\_\_

- 5 Han känner ingen rädsla.

Han har aldrig \_\_\_\_\_

- 6 Inga släktingar ringer längre.

Han berättade att \_\_\_\_\_

Var i exemplen nedan kan *inte någon (något, några)* ersättas med *ingen (inget, inga)*?

- 1 Jag har inte någon lust att träna i dag.
- 2 Jag fick inte några brev i dag.
- 3 Jag vet att Karin inte har fått några brev heller.
- 4 Om man inte skriver några brev, får man inte några brev.

ALLA TYPER AV BISATSER. ☒

## H Partikelverb

Skriv in ett partikelverb i luckan. Välj från rutan.

hem, ifrån, på, sönder, upp

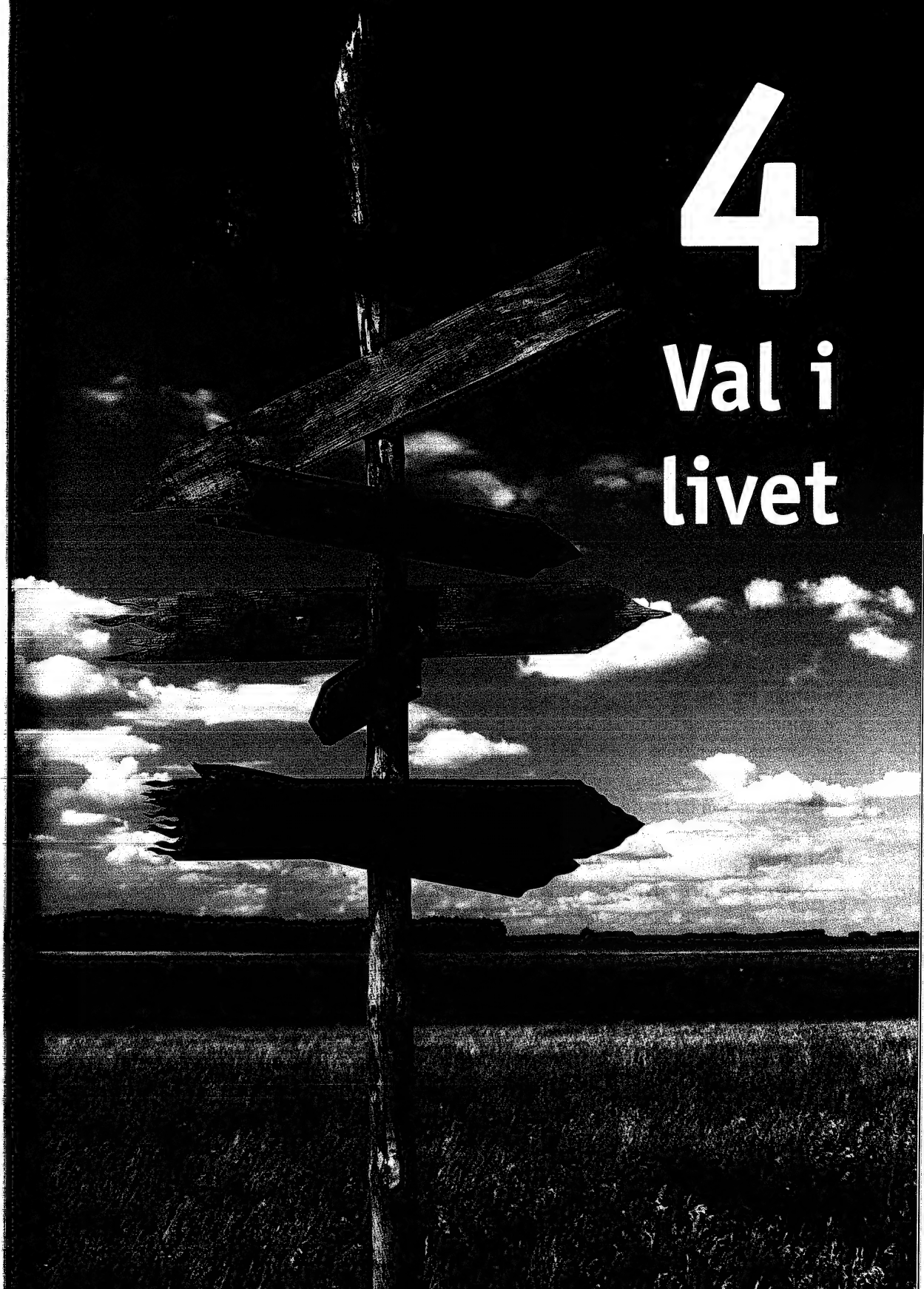
- 1 Hon bjuder \_\_\_\_\_ handledare, lärare och föräldrar till barnens vänner.
- 2 Jag hälsar på chauffören när jag kliver \_\_\_\_\_ bussen.
- 3 Jag försökte springa efter bussen, men den körde snabbt \_\_\_\_\_ mig.
- 4 Om en kvinna i uniform dyker \_\_\_\_\_ på parkeringsplatsen är det säkert en lapplisa.
- 5 En förstående parkeringsvakt river \_\_\_\_\_ lappen.

PARTIKELVERB (HELA BOKÉN). ☒

SVÅRA VERB (HELA KAPITEL 3). ☒

4

Val i  
livet



# Val som förändrar livet

Vi gör alla små och stora val i livet. Dessa val för med sig större eller mindre förändringar. Stora förändringar blir det om du lämnar arbetslösheten i din lilla by för att hitta jobb i storstaden och ännu större förändringar blir det om du bestämmer dig för att bryta upp och lämna dåliga förhållanden i ditt hemland.

Men så finns alla de där småsakerna som kan göra att livet förändras fast vi inte tänker på det. Bara ett litet val och livet tar en helt annan riktning. Tänk dig att du är bjuden på din bästa väns födelsedagsfest men du väljer att stanna hemma eftersom du känner dig förkyld. Om du hade gått på festen kanske du hade träffat den där killen eller tjejen som du hade blivit stormförälskad i, gift dig med och skaffat barn med. Men du valde att inte gå och ditt liv tog en annan riktning.

På samma sätt händer det att just du skapar förändringar i andra människors liv, ofta utan att veta om det.

På en resa i England på 70-talet träffade Anna en konstnär. Det var ett kort möte, kanske 20 minuter långt bara. Konstnären visade henne sina tavlor och hon gillade vad hon såg. Ge mig din adress så skickar jag en målning till dig, sa konstnären, som förresten hette Gary. Anna tvekade en liten stund innan hon lämnade sin adress i Sverige på en liten papperslapp. Innerst inne trodde hon nog inte att någon tavla skulle hitta hem till henne i mellersta Norrland.

Några månader senare satt Anna och pluggade till studentexamen. En dag kom en avi om en postförsändelse från England. Anna som faktiskt glömt hela historien med konstnären som lovat skicka henne en tavla blev jätteförvånad och glad. Tavlans var mycket vacker.

Några dagar senare, samma dag som Anna och hennes föräldrar hade hängt upp målningen på väggen i vardagsrummet, stannade en taxi utanför huset. Det var mörkt ute men när bilen kört iväg kunde de se en mörk siluett med två stora resväskor där ute. De gick ut för att se efter vem som kommit. Det var Gary själv som stod där och log sitt bredaste leende mot dem. I handen höll han en mycket skrynklig liten papperslapp.

**val, -et; pl. =** att välja  
**föra med sig, för** ■ ha som konsekvens/följd, orsaka  
**förändring, -en; -ar** ■ omändring, utveckling  
**bryta upp (bryter, bröt, brutit)** ■ ge sig av  
**förhållande, -t; -n** ■ situation, läge, villkor  
**riktning, -en; -ar** ■ direktion, bana, linje  
**stormförälskad** ■ mycket förälskad, mycket kär  
**skapa, skapar** ■ forma, göra  
**förresten** ■ för övrigt  
**tveka, tvekar** ■ vara osäker, ha svårt att bestämma sig  
**lapp, -en; -ar** ■ här: liten bit papper  
**innerst inne** ■ i grund och botten, djupast  
**mellersta** ■ i mitten  
**plugga, pluggar** ■ studera  
**avi, -n; -er** ■ meddelande, avisering  
**försändelse, -n; -r** ■ post, leverans  
**siluett, -en; -er** ■ profil, konturer, skuggbild  
**skrynklig/t** ■ med veck, knölig

Han hade länge planerat att flytta till Sverige, sa han. Och eftersom han hade Annas adress...

Anna måste plugga hårt till sin examen och tyckte att det var lite jobbigt att han hade dykt upp så där. Men Annas mamma lät honom bo i huset till att börja med. I den lilla staden gillade man också hans tavlor och när han hade utställning fick han sälja nästan varenda tavla. Snart hade han skaffat egen bostad och försörjde sig som bildlärare på en skola. Gary och en av Annas kompisar, Elin, blev snart ett par. Efter en ganska kort tid gifte de sig och flyttade till Stockholm. Där började båda på en konstskola. Anna besökte dem några gånger. Varje gång fick hon en ny målning av Gary. Sista gången hon besökte dem kunde de stolt visa upp sin förstfödde son.

Som det så ofta går i livet skildes Annas och Garys vägar åt. De sågs inte mer. Det sista Anna fick höra var att den lilla familjen fått ett barn till, en flicka den här gången, och att både Gary och Elin nu var framgångsrika konstnärer. Många gånger har Anna tänkt på den lilla papperslappen hon gav Gary vid deras första snabba möte i England. Och på vad som hade hänt om hon hade valt att inte ge honom den...

## Förstod du?

- Ge ett exempel från texten på vad en stor förändring kan vara.
- Lämnade Anna sin adress utan att tänka efter först?
- När skulle tavlan komma fram till Sverige (enligt Anna)?
- Vad sysslade Anna med då tavlan anlände med post?
- Vad kände Anna egentligen då Gary dök upp?
- Hur såg Garys svenska familj ut? Vad försörjde de sig på?

**jobbig/t** ■ besvärlig  
**dyka upp (dyker, dök, dykt)** ■ komma plötsligt  
**låta (låter, lät, låtit)** ■ tillåta, ge någon lov att  
**tät** ■ det som händer ofta  
**utställning, -en; -ar** ■ visning, exposition  
**försörja sig, försörjer** ■ leva på, tjäna pengar till uppehållet  
**skiljas åt (skiljer, skilde, skilt)** ■ gå åt varsitt håll  
**framgångsrik/t** ■ lyckad, med stor framgång

# Samepojken Aron

Uppe vid polcirkeln ligger samhället Överkalix. Där bor ungefär 4 500 personer. Jag var där en gång för några år sedan och hade aldrig varit så långt norrut tidigare.

5 På hotellrestaurangen blev jag serverad av en liten pojke som hette Aron. Han var nitton år och same. Han berättade att han kom från en by trettiofem mil norr om Överkalix. Där hade han en renhjörd.

När jag frågade varför han i så fall serverade på hotellet i  
10 Överkalix sa han:

– Jo, Ni förstår, jag tycker inte om vintern.

Hans ögon var varma och lite sorgsna och han niade mig blygt.

– Jo, Ni förstår, sa han, jag tycker inte om snön, jag tycker  
15 inte om kylan eller mörkret, så jag ville söderut till värmen.

Han log förläget, men även om hans röst var mjuk och försiktig lät han mycket bestämd – han visste vad han talade om.

Jag tänkte att det naturligtvis måste finnas sådana som  
20 Aron.

Sådana som är födda trettiofem mil norr om Överkalix och inte tycker om snö.

Att vara same och vara rädd för renar. Att i nitton år ha levt i vintermörkret utan att någonsin uthärda det.

25 I Överkalix var det trettio grader kallt. Hur kallt måste det inte ha varit i hans hemby om han menade att han nu hade flyttat söderut till värmen.

– I hela mitt liv har jag avskytt att frysa, erkände han och slog ned med ögonen.

30 – Du måste ha frusit mycket! sa jag.

– Jo..., viskade han.

Sedan tittade han plötsligt upp, såg mig rakt i ögonen och avslutade meningen: ...och jag har längtat.

Till julen året efter fick jag ett vykort från Aron. Han hade  
35 flyttat vidare söderut till Luleå.

Nästa jul kom ännu ett kort. Stolt berättade han att han nu bodde i Eslöv, nästan så långt söderut man kan komma i Sverige. Skickade med bilder på sig själv och sina katter.

Några år senare fick jag ett sista kort. Där stod att han nu  
40 lämnade Sverige för att bosätta sig i södra Spanien. Han ville bara att jag skulle veta.

**polcirkel, -n** ■ här: cirkel vid Nordpolen

**norrut** ■ mot norr, nordlig riktning

**same, -n; -er** ■ lapp, folkgrupp i norra Skandinavien

**hjord, -en; -ar** ■ grupp med djur (t.ex. renar, elefanter)

**sorgsen/t** ■ ledsen

**nia, niar** ■ säga "ni" till någon (dua: säga du)

**kyla, -n** ■ köld, kallt väder

**söderut** ■ mot söder, sydlig riktning

**le (ler, log, lett)** ■ dra på munnen, "smila"

**förlägen/t** ■ blyg, generad

**någonsin** ■ någon gång

**uthärda, uthärdar** ■ hård ut, klara av

**avsky, avskyr** ■ tycka illa om, hata

**erkänna, erkänner** ■ bekänna, medge

**slå ned ögonen (slår, slog, slagit)** ■ titta ned

**vidare** ■ längre, mera

**bosätta sig (-sätter, -satte, -satt)** ■ bo, skapa ett hem

Sedan dess har jag inte hört av honom. Jag hoppas att han bor någonstans där han aldrig mer behöver frysa.

Vad handlar Arons berättelse om?

Människans absoluta rätt att själv definiera vem hon är  
5 och hur hon vill leva sitt liv, men också om det mod och den styrka som krävs för att göra det.

*Ur "Min himmelske faders ansikte" av Jonas Gardell*

## Förstod du?

- 1 Varifrån härstammade Aron? Vad får du veta om hans bakgrund?
- 2 Varför vill Aron flytta söderut?
- 3 Varför är Aron så modig?

**sedan dess** ■ från den tidpunkten

**absolut** ■ bestämd, ovillkorlig

**definiera, definierar** ■

precisera, förklara

**styrka, -n; -or** ■ kraft, förmåga

**krävas, krävs** ■ behövas, vara nödvändigt



# Tillbaka till texten

## A Ordövning

Välj bland orden i rutan och skriv in rätt form av orden i meningarna.

avsky bryta upp definiera dyka upp föra med sig försörja sig  
förändring krävas låta riktning skilja åt tveka uthärda

- 1 Ingen vet vad våra stora och små val kan \_\_\_\_\_.
- 2 Gary bestämde sig för att \_\_\_\_\_ och lämna sitt hemland.
- 3 För Gary tog livet en annan \_\_\_\_\_ när han kom till Sverige.
- 4 I hela sitt liv hade Aron \_\_\_\_\_ att frysa.
- 5 Människan har rätt att själv \_\_\_\_\_ vem hon är och hur hon vill leva sitt liv.
- 6 Det händer att du orsakar en \_\_\_\_\_ i andra människors liv.
- 7 Ibland \_\_\_\_\_ det mod och styrka för att förändra sitt liv.
- 8 Aron hade svårt att \_\_\_\_\_ kyla och mörker.
- 9 Anna \_\_\_\_\_ innan hon gav Gary sin adress.
- 10 Efter en tid \_\_\_\_\_ han \_\_\_\_\_ hemma hos Anna.
- 11 Annas mamma \_\_\_\_\_ honom bo i huset en tid.
- 12 I Sverige \_\_\_\_\_ han \_\_\_\_\_ som bildlärare på en skola.
- 13 Efter flera år \_\_\_\_\_ Annas och Garys vägar \_\_\_\_\_.

KAPITELORD 1A. 

## B Synonymer

I vänstra spalten finns ord från texterna. Para ihop dessa med en synonym.

- |                |                   |
|----------------|-------------------|
| 1 föra med sig | A bit papper      |
| 2 avsky        | B studera         |
| 3 dyka upp     | C plötsligt komma |
| 4 förlägen     | D något nytt      |
| 5 förändring   | E innebära        |
| 6 lapp         | F blyg            |
| 7 plugga       | G hata            |

## C Ord för "grupp"

Exempel: Aron hade en *hjord* med renar.

Placera följande i passande grupp: elefant, människa, fisk, fågel, får, mygg (ibland passar två grupper).

- 1 stim \_\_\_\_\_
- 2 hjord \_\_\_\_\_
- 3 flock \_\_\_\_\_
- 4 gäng \_\_\_\_\_
- 5 svärm \_\_\_\_\_
- 6 skock \_\_\_\_\_

KAPITELORD 1B. 

# Fundera och diskutera!

- 1 Anna påverkade Garys liv genom att ge honom sin adress och det ledde till att han träffade Elin och fick två barn med henne. Om hon inte hade gjort det hade Garys och Elins liv sett helt annorlunda ut. Har du själv en sådan historia att berätta? Om dig själv eller om någon annan?
- 2 "Vad handlar Arons berättelse om? Människans absoluta rätt att själv definiera vem hon är och hur hon vill leva sitt liv, men också om det mod och den styrka som krävs för att göra det." Så slutar berättelsen om Aron. Varför krävs ibland mod och styrka att själv få bestämma hur man vill leva sitt liv? Ge exempel på när de krafterna behövs.

## Skriv!

- 1 Efter att ha diskuterat uppgift 1 och 2 ovan väljer du *en* av de två uppgifterna att skriva om. Lämna skriftligt svar på uppgift 1 eller uppgift 2.
- 2 Skriv i jag-form: Garys berättelse/Arons berättelse  
Välj berättelsen om Gary eller berättelsen om Aron och skriv deras berättelse i *jag-form*. Börja t.ex. så här:  
*Jag skulle vilja berätta om ett kort möte med en svensk flicka som kom att förändra mitt liv.*  
eller  
*Jag föddes ovanför polcirkeln i en by 35 mil norr om Överkalix.*

# "Jag vägrar vara förtryckare"

Farman Sediq vaktade sina systrars oskuld och ansåg att de flickor han själv hade sex med var horor. Men så blev han kär på allvar – och förälskelsen ledde till att tjejen blev misshandlad av sin bror. "Plötsligt såg jag mig själv med nya ögon", säger Farman.

"Sonen är fåraherden, döttrarna är fåren." Ungefär så lyder ett kurdiskt ordspråk som Farman Sediqs släktingar ofta citerade under hans uppväxt.

– När jag var tonåring var det fullständigt självklart för mig att kontrollera mina systrar. De skulle vara rena, det var det viktigaste av allt. Om de hade fått dåligt rykte som lösaktiga slampor hade de dragit skam över hela släkten.

Farmans eget anseende stod också på spel. Han bodde med sina föräldrar och sina två systrar i en trea i förorten Bergsjön utanför Göteborg, och han var livrädd för att inte platsa som en "riktig man" bland ynglingarna som hängde på Komettorget om kvällarna.

– Mina kompisar ringde mig direkt om de såg min storasyster prata med en kille. De hade kallat mig hallick och förrädare om jag hade låtit henne vara i fred.

vägra, vägrar ■ säga nej, säga stopp  
 förtryckare, -n; pl. = ■ person som trycker ned andra, bestämmer, plågar  
 oskuld, -en; -er ■ person som inte har haft sex  
 hora, -n; -or ■ prostituerad  
 leda till (leder, ledde, lett) ■ orsaka, få som resultat  
 misshandlad ■ slagen  
 fåraherde -n; -ar ■ man/pojke som vaktar får  
 ordspråk, -et; pl. = ■ regel att leva efter, talesätt  
 citera, citerar ■ återge ord för ord  
 tonåring, -en; -ar ■ ålder 13-19 år  
 fullständig/t ■ total/t, hel/t, komplett  
 självklar/t ■ naturligt, givet  
 rykte, -t; -n ■ anseende, namn  
 lösaktig ■ någon som har sex med många  
 slampa, -n; -or ■ här: hora  
 skam, -men ■ vanheder, skandal, förnedring  
 dra skam över någon ■ vanhedra, få någon att känna skam  
 anseende, -t; -n ■ rykte, prestige, status, ära  
 stå på spel ■ riskera, vara i fara  
 trea, -n; -or ■ lägenhet med tre rum  
 förort, -en; -er ■ bostadsområde utanför storstad  
 platsa, platsar ■ passa in, få en plats  
 yngling, -en; -ar ■ pojke, ung man  
 hänga, hänger ■ hålla till, vara utan planer  
 hallick, -en; -ar ■ man som står bakom prostituerade  
 förrädare, -n; pl. = ■ person som avslöjar gruppen, avhoppare  
 vara i fred ■ lämnad i lugn och ro, ostörd

Alla i gänget hade tjugo ögon och tjugo öron; ingens syster kunde komma undan.

– Vi kände grupptrycket och höll hårdare på hedersreglerna än vad våra egna föräldrar gjorde. Det var väl så vi hävdade vår identitet. ”Svenskarna har ingen skam i kroppen”, sade vi ofta till varandra.

Kyskhetsreglerna gällde bara för flickor; Farman och hans kompisar kunde festa och ragga utan att riskera sitt eget eller familjens goda rykte. Och de saknade respekt för flickorna de hade sex med.

– Vi kallade dem horor. Jag kunde vara ihop med en tjej i flera månader, men inte för en sekund kunde jag tänka mig att gifta mig med henne. Nej, det skulle vara en ren flicka som höll på sig och som kom från en kurdisk familj.

Redan som liten pojke kände sig Farman mer värd än sina systrar. Pappans släktingar blev missnöjda när familjens första barn visade sig vara en flicka; hon kunde ju inte föra klanens namn vidare.

Desto gladare blev de när Farman föddes. Året var 1986, och det var oljestaden Kirkuk i irakiska Kurdistan som hörde hans första skrik.

– Alla var stoltare över pojkarna än över flickorna. Mina fastrar gav mig pengar, och min farmor kom med presenter och godis. Jag fick alltid mer än vad mina systrar fick, och jag kände mig viktigare.

Snötäckta fält och granar klädda i ljus och glitter var det första han såg av Sverige genom flygplansfönstret. Familjen hade flytt undan Saddamregimens terror mot kurder i norra Irak, och bara ett par veckor återstod av 1900-talet när de flyttade in i lägenheten i Bergsjön.

– Jag var tretton år, och jag blev chockad när jag såg en pojke och en flicka kyssa varandra på gatan – sånt hade aldrig förekommit i Kirkuk! ”Svenskarna är inte som vi”, sade pappa. ”De låter sina döttrar göra vad som helst, de vet inte hur man stavar till ordet heder!”

Föräldrarna gick på svenskkurs, men de umgicks bara inom den kurdiska kolonin i Bergsjön. Så var det i flera år, och sju vintrar skulle passera innan Farmans pappa fick ett jobb.

De var inte särskilt religiösa, men omgivna som de var av en främmande och i deras ögon hållningslös kultur höll de hårdare än någonsin på de traditionella regler för flickor respektive pojkar som de själva hade växt upp med.

**gång, -et; pl. =** ■ en grupp ungdomar  
**komma undan** ■ slippa, klara sig undan  
**heder, -n** ■ gott namn, gott rykte  
**hävda, hävdar** ■ här: försvara identitet, -en; -er ■ personlighet, självbild  
**kyskheter, -en** ■ oskuld, leva utan sex  
**ragga, raggar** ■ jaga flickor  
**riskera, riskerar** ■ satsa, ta farliga vägar, chans  
**sakna, saknar** ■ inte ha, vara utan  
**vara ihop med** ■ vara tillsammans med, ha pojkvän/flickvän  
**hålla på sig (håller, höll, hållit)** ■ inte ha sex före äktenskapet  
**värd/t** ■ som har ett pris, som kostar  
**missnöjd** ■ besviken, inte gilla  
**klan, -en; -er** ■ släkt, stam  
**snötäckt** ■ täckt av snö, snö på marken  
**fält, -et; pl. =** ■ åker, äng, öppen mark  
**gran, -en; -ar** ■ träd med barr, ”julgran”  
**glitter, -et** ■ dekorationer som glittrar och glänser  
**fly, flyr** ■ ge sig iväg, försvinna från något  
**återstå (-står, -stod, -stått)** ■ finnas kvar  
**förekomma (-kommer, -kom, -kommit)** ■ hända, äga rum  
**umgås (umgås, umgicks, umgåtts)** ■ träffa vänner  
**omgiven/t** ■ det man har runt sig, nära sig  
**hållningslös/t** ■ utan regler, slapp

– Mina systrar skulle byggas till fina flickor, de fick absolut inte umgås med pojkar. Men när jag träffade tjejer var pappa snarast stolt, berättar Farman.

Han tog uppgiften att vakta sina systrars oskuld på största allvar, och han krävde av sina vänner att de gjorde likadant.

– Vi mobbade skolkompisar som lät bli att ingripa när deras systrar var ute på kvällarna och umgicks med män. Och vi utpressade en kille som träffade en kurdisk tjej i hemlighet. ”Bjud oss på McDonald’s, annars pratar vi med hennes bröder!” sade vi. Han blev livrädd och betalade våra hamburgare och våra cigaretter i flera månader.

I januari 2002 utlyste lärarna i Farmans skola en tyst minut för Fadime Sahindal som just hade mördats av sin pappa. Då tittade Farman och hans kompisar på varandra och tänkte:

”Ska vi stå tysta för en hora? Pappan gjorde ju rätt!”

Farman lånade sin storasysters mobil en dag, och plötsligt kom ett sms. Han öppnade och läste: ”Hej, hur mår du? Hoppas att allt är bra. Kram.”

– Jag slog numret och hörde en killes röst. Sen gick jag direkt till mamma och berättade. Det blev stort förhör med min syster. ”Vi är bara kompisar!” grät hon. Men mamma och pappa hade genast börjat fantisera om att hon hade förlorat sin oskuld. ”Har ni haft sex? Har ni haft sex?” skrek mamma.

Systemen hävdade envist att hon var oskyldig, men föräldrarna tog ifrån henne mobilen och tvingade henne att vara hemma från skolan.

– De sade åt mig att leta rätt på killen, och några dagar senare tog jag flera kompisar med mig och trängde upp honom mot en vägg. ”Jag dödar dig om du kommer nära min syster igen!” sade jag. ”Men jag svär vid Gud att vi bara är vänner!” svarade han. ”Bryt kontakten nu!” sade jag. ”Okej, okej!” svarade han.

Och kontakten bröts. Under det följande halvåret var den 18-åriga systemen satt under konstant bevakning.

– Pappa ville förhindra framtida problem genom att gifta bort henne med en kurdisk man som hans kusin i Tyskland hade föreslagit. Men mamma mjuknade i sista sekunden. ”Vi ger henne en chans till”, sade hon.

Farmans syster var alltså nära att bli tvångsgift på grund av hans ingripande, och de hårda restriktioner hon sedan levde under gjorde henne djupt deprimerad. Detta fick Farman att börja tänka.

**snarast** ■ egentligen, närmast  
**kräva, kräver** ■ begära, insistera

**låta bli (låter, lät, låtit)** ■ inte göra, strunta i

**ingripa (-griper, -grip, -gripit)** ■ agera, blanda sig i  
**utpressa, utpressar** ■ kräva pengar av

**utlysa, utlyser** ■ inbjuda till, meddela

**förhör, -et; pl. =** ■ utfrågning  
**leta rätt på, letar** ■ söka efter, försöka hitta

**tränga upp, tränger** ■ trycka upp, knuffa upp, ställa upp

**vara satt under konstant bevakning** ■ någon kontrollerar hela tiden vad man gör

**förhindra, förhindrar** ■ hindra, stoppa

**föreslå (-slår, -slog, -slagit)** ■ komma med en idé, tipsa

**mjukna, mjuknar** ■ bli mjuk

**ingripande, -t; pl. =** ■ handlande, inblandning, insats

**restriktion, -en; -er** ■ begränsning, tvång, hårda regler

– Men det var kärleken som gjorde att jag till sist bröt med den onda delen av hederskulturen, berättar han. Jag träffade en arabisk tjej på internet, och vi chattade i timmar. Till sist fick jag hennes telefonnummer, och vi snackade om allt, dygnet runt... Det var fantastiskt!

De träffades några gånger – i största hemlighet, för hon hade våld att vänta om hennes föräldrar fick veta. Kärleken växte, men Farman kände allt starkare att smusslandet var ovärdigt och absurt.

– Hennes bror avslöjade oss en kväll när vi pratade i telefon. Jag hörde i luren hur han misshandlade henne, och hon skrek och grät... Det var sjukt jobbigt – men han gjorde ju bara vad jag förväntades göra mot mina systrar!

Några veckor senare blev flickan misshandlad igen på grund av ett mejl från Farman, och när han fick höra att deras platoniska kärleksrelation hade fått hennes mamma att förbereda ett tvångsgifte med en av hennes kusiner – då insåg han att han var tvungen att avbryta förhållandet.

– Det gjorde ont, säger han långsamt. Jag hade lovat henne att vara med när hon tog studenten, och jag gick dit och beundrade henne på avstånd. Det var sista gången jag såg henne... Jag kände att jag hade fått nog av den omänskliga och brutala mansroll jag hade växt upp med. Jag ville inte vara en förtryckare längre.

Numera arbetar Farman för Sharaf hjältar, en organisation som bekämpar de delar av hederskulturen som strider mot de mänskliga rättigheterna. Han håller föredrag i skolor och på arbetsplatser och leder kurser för både killar och tjejer.

Han försöker påverka sina föräldrar också.

– När de äntligen fick jobb började de förändras. Nu förstår de att mina systrar måste få leva livet så som de själva vill. Och pappa har kommit och lyssnat när jag har hållit föredrag. Han säger att jag gör ett bra jobb.

Gert Svensson, DN 6/10 2009

bryta med (bryter, bröt,

brutit) ■ sluta med, ta

avstånd från

ond/t ■ här: dålig

snacka, snackar ■ prata

dygnet runt ■ dag och natt, 24 timmar

våld, -et ■ misshandel

smusslande, -t ■ det man gör i

smyg, i hemlighet

ovärdig/t ■ skamlig, låg, under

någons nivå

absurd/t ■ löjlig, konstig, mot

allt förnuft

avslöja, avslöjar ■ upptäcka,

ertappa

förvänta, förväntar ■ räkna

med, anta

platonisk/t ■ kärlek utan

erotik, utan sex

förbereda, förbereder ■

planera

tvångsgifte, -t; -n ■ då

föräldrar tvingar sitt barn att

gifta sig med någon

inse, inser ■ förstå, begripa

avbryta, avbryter ■ göra slut

på, stoppa

förhållande, -t; -n ■ relation

på avstånd ■ på långt håll,

långt ifrån

få nog av (får, fick, fått) ■

tröttna på, få mer än man

klarar av

brutal/t ■ hård, omänsklig,

grym

hjälte, n; -ar ■ tapper person

som kämpar, förebild

bekämpa, bekämpar ■ kämpa

mot, motarbeta

strida mot (strider, stred,

stridit) ■ inte stämma med,

inte följa regler

hålla föredrag (håller, höll,

hållit) ■ tala för publik

leda kurser, leder ■ organisera

kurser

påverka, påverkar ■ inverka på,

influera

## Förstod du?

- 1 Hur många syskon har Farman?
- 2 Var föddes han och var bor han nu?
- 3 Varför kontrollerade han sina systrar?
- 4 Vad var han livrädd för?
- 5 "Alla i gänget hade tjugo ögon och tjugo öron". Vad menar Farman med det?
- 6 Kyskhetsreglerna gällde bara för flickorna. Vad kunde pojkarna göra?
- 7 Vilka flickor kunde pojkarna tänka sig att gifta sig med?
- 8 Som liten ansågs han viktigare än sina systrar. Hur märktes det?
- 9 Varför flydde Farmans familj?
- 10 Farman och hans kompisar mobbade och utpressade vissa killar. Varför?
- 11 Hur reagerade Farman och hans kompisar 2002 då Fadime hade mördats av sin pappa?
- 12 Farman skvallrade för sin mamma om sin systers sms. Vad blev följderna?
- 13 Farmans syster var nära att bli tvångsgift med en landsman i Tyskland. Varför blev det inte så?
- 14 Vad var det som fick Farman att börja tänka på ett annat sätt?
- 15 Varför träffar han sin kärlek i hemlighet?
- 16 Vad råkade flickan ut för då det kom fram att hon hade kontakt med Farman?
- 17 "Det gjorde ont." "Jag kände att jag hade fått nog av den omänskliga och brutala mansroll jag hade växt upp med. Jag ville inte vara förtryckare längre." Vad gör Farman nu i stället?

# Tillbaka till texten

## A Ordövning

Välj bland orden i rutan och skriv in rätt form av orden i meningarna.

avslöja förbereda förekomma föreslå förhindra ingripa kräva låta bli  
omgiven påverka riskera rykte självklar/t umgås vägra återstå

- 1 Numera håller Farman föredrag och leder kurser. Han försöker \_\_\_\_\_ sina föräldrar också.
- 2 Föräldrarna \_\_\_\_\_ bara med andra kurder i närheten.
- 3 Farman \_\_\_\_\_ numera att kontrollera sina systrar.
- 4 Flickans pappa ville \_\_\_\_\_ problem i framtiden genom att gifta bort dottern med en landsman.
- 5 Om en flicka fick dåligt \_\_\_\_\_ drog hon skam över hela släkten.
- 6 När familjen flyttade till Sverige \_\_\_\_\_ bara några veckor av 1900-talet.
- 7 En kusin \_\_\_\_\_ att Farmans syster borde gifta sig med en tysk kusin.
- 8 Även Farmans flickväns mamma började \_\_\_\_\_ tvångsäktenskap.
- 9 Flickans bror \_\_\_\_\_ att hon talade i telefon med Farman.
- 10 Om några kompisar \_\_\_\_\_ att stoppa sina systrar blev de mobbade.
- 11 Saker de såg i Sverige hade aldrig \_\_\_\_\_ i deras gamla hemland.
- 12 I Sverige var de \_\_\_\_\_ av en främmande kultur.
- 13 Farman började vakta sina systrar och han \_\_\_\_\_ att hans vänner gjorde likadant. Första tiden i Sverige var det \_\_\_\_\_ för honom att göra så.
- 14 Farman och hans kompisar kunde ragga och festa utan att \_\_\_\_\_ sitt goda rykte. Men om deras systrar gjorde samma sak var de snabba att \_\_\_\_\_.

KAPITELORD 2A. 

## B Synonymer

I vänstra spalten finns ord från texterna. Para ihop dessa med en synonym.

- |                |               |
|----------------|---------------|
| 1 rykte        | A planera     |
| 2 förhållande  | B hela tiden  |
| 3 vägra        | C stoppa      |
| 4 fullständigt | D anseende    |
| 5 avbryta      | E fullständig |
| 6 komplett     | F relation    |
| 7 förbereda    | G säga nej    |
| 8 konstant     | H totalt      |

## C Motsatser

I vänstra spalten finns ord från texterna. Para ihop dessa med en motsats.

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1 konstant   | A gammal man |
| 2 på avstånd | B förrädare  |
| 3 yngling    | C jobba för  |
| 4 ingripa    | D ibland     |
| 5 bekämpa    | E nära       |
| 6 hjälte     | F låta bli   |

## D Para ihop meningar som passar ihop.

- |   |  |
|---|--|
| 1 Farman och hans familj sa ordspråket ord för ord. | A Det fanns inget tvivel.                          |
| 2 Boken passar för ungdomar mellan 13 och 19 år.    | B Han vill inte svika gruppen.                     |
| 3 Det var självklart.                               | C De var tillsammans.                              |
| 4 Han vill inte ha dåligt rykte.                    | D Allt runt omkring var obekant.                   |
| 5 Han var rädd för att inte platsa i gänget.        | E De citerade det.                                 |
| 6 Han vill inte vara förrädare.                     | F Den är tänkt för tonåringar.                     |
| 7 Han var ihop med en tjej i flera månader.         | G Aldrig tidigare hade de varit så noga.           |
| 8 Sânt har aldrig förekommit här.                   | H Han vill att alla ska ha goda tankar om honom.   |
| 9 Han var omgiven av en främmande kultur.           | I Han ville passa bra i sin grupp.                 |
| 10 Han hävdade det envist.                          | J Det har aldrig hänt här.                         |
| 11 De höll hårdare än någonsin på regler.           | K Han försäkrade det och höll fast vid det.        |
| 12 Det var hårda restriktioner.                     | L De pratade dag och natt.                         |
| 13 De snackade dygnet runt.                         | M Man fick absolut inte göra vad man ville.        |
| 14 Han ville inte smussa längre.                    | N Han förstod att han måste bryta med flickvännen. |
| 15 Han insåg att han måste avbryta förhållandet.    | O Han ville göra det öppet.                        |
| 16 Han hade fått nog av det.                        | P Nu ville han absolut inte längre.                |

KAPITELORD 2B. 



# Fundera och diskutera!

- 1 Prata om vad följande citat ur texten betyder.  
"Sonen är fåraherden, döttrarna är fåren."  
"Farmans eget anseende stod också på spel."  
"Svenskarna har ingen skam i kroppen."  
"Svenskarna vet inte hur man stavar till ordet heder."
- 2 Vad är det för skillnad mellan orden *oskuld* och *oskyldig*?
- 3 Om kärleken är platonisk, hur är den då?
- 4 Diskutera vad Farman menar när han säger: Vi höll hårdare på hedersreglerna än vad våra egna föräldrar gjorde. Det var väl så vi hävdade vår identitet.
- 5 Farmans familj var inte särskilt religiösa. Vad var det då som gjorde att de behandlade sina döttrar mycket annorlunda än sina söner?
- 6 Kommer du ihåg berättelsen om Aron? Nedan finns ett citat från den berättelsen. Hur skulle du med egna ord vilja säga samma sak till Farman?  
"Vad handlar Arons berättelse om? Människans absoluta rätt att själv definiera vem hon är och hur hon vill leva sitt liv, men också om det mod och den styrka som krävs för att göra det."

## Skriv!

- 1 Tänk på vad ni kom fram till i uppgift 6 i Fundera och diskutera. Vad har det citatet att göra med Farman och hans syster? Skriv ned dina tankar.
- 2 I reportaget är det Farman som berättar. Skriv i jag-form ned Farmans systems berättelse.

# I huvudet på en snattare

När Adam såg en studiekamrat plocka på sig matvaror i en affär lockades han av hur lätt det såg ut. Det kunde kanske vara ett bra sätt att dryga ut studentekonomin, tänkte han.

Men Adam har slutat nu. För några månader sedan greps han av väktare när han passerade utgången i en Stockholmsbokhandel med några böcker under armen. Just där, i samma bokhandel, snattade han också för första gången. Då var han student och ville förbättra sin ekonomi. När han greps flera år senare hade snatteriet övergått i ett tvång. Adam hade hunnit stjäla för hundratusentals kronor och kände inte längre igen bilden av sig själv.

– I början kände jag att det var berättigat. Jag hade skitdåligt med pengar. Och jag märkte att om jag bara var välklädd och log så fanns det ingen risk att åka fast, berättar han.

Adam höll sig till vissa typer av varor – kläder, böcker och mat – och såg alltid till att inte stjäla för mer än 1 000 kronor, beloppsgränsen för när snatteri övergår i stöld.

– Det blev som en lek. Så länge jag höll mig lugn och inte tvekade skulle allt gå bra. Jag red på en slags våg av säkerhet och kunde stoppa saker innanför jackan medan jag pratade med personalen.

Beteendet skulle utvecklas till en fixering som sysselsatte honom under flera år. Adams snatteri styrdes av vissa regler. Och han summerade kontinuerligt värdet av de stulna varorna för att hålla reda på totalbeloppet.

**snattare, -n; pl. = ■** någon som tar saker i affärer  
**locka, lockar ■** fresta, lura  
**dryga ut ■** få den att räcka längre  
**väktare, -n; pl. = ■** vakt  
**snatta, snattar ■** ta, plocka på sig saker i affärer  
**gripa (griper, grep, gripit) ■** ta någon för ett brott  
**snatteri, -et; -er ■** stöld av varor i affär  
**tvång, -et; pl. = ■** något man måste göra  
**stjäla (stjäl, stal, stulit) ■** ta från andra  
**berättigad/t ■** rättvis, motiverad  
**"skitdåligt" ■** mycket dåligt  
**välklädd/tt ■** med fina, passande kläder  
**le (ler, log, lett) ■** smila, dra på munnen  
**åka fast, åker ■** bli tagen av polisen  
**hålla sig till (håller, höll, hållit) ■** begränsa sig till  
**viss/t ■** speciell, bestämd  
**se till (ser, såg, sett) ■** ordna, tänka på  
**belopp, -et; pl. = ■** summa pengar  
**övergå (-går, -gick, -gätt) ■** förändras, bytas till  
**stöld, -en; -er ■** inbrott, rån, tjuveri  
**tveka, tvekar ■** vara osäker, ha svårt att bestämma sig  
**slags ■** sorts  
**rida på en våg (rider, red, ridit) ■** fortsätta eftersom det går bra  
**beteende, -t; -n ■** sätt, handlande, uppförande  
**utveckla, utvecklar ■** växa, öka  
**fixering, -en; -ar ■** läsning, tvång  
**sysselsätta (-sätter, -satte, -satt) ■** här: ta någons tid  
**kontinuerlig/t ■** hela tiden, utan avbrott  
**värde -t; -n ■** pris, belopp  
**stulen/t ■** som någon har stulit  
**hålla reda på (håller, höll, hållit) ■** ha koll på, veta

– Jag började räkna för att se hur mycket det skulle bli innan jag åkte fast. Dessutom hade jag som mål att ta för runt 1 000 kronor i veckan. Det var en bra nivå tyckte jag, men det blev oftast mycket mer än så. Eftersom jag bara tog saker som jag i annat fall skulle ha köpt såg jag det som ett slags sparande, säger han.

Även om han visste att han gjorde fel, hade Adam vissa moraliska överväganden som han tyckte rättfärdigade snattandet i viss mån. Han tog exempelvis aldrig från småbutiker eftersom det kändes oschyst. När det gick upp för honom att Ica-butikerna drivs av enskilda handlare i samverkan fick han dåligt samvete och bestämde att han var tvungen sluta. Han hade trott att Ica var ett anonymt jätteföretag och att det inte påverkades nämnvärt av snatterier.

Men det var även andra saker som bidrog till att Adam inte ville fortsätta längre. Han hade börjat reflektera över sitt beteende och hur det passade ihop med hans självbild. När Adam började var han fattig student. Nu hade han jobb och det var svårt att motivera snatterierna av ekonomiska skäl.

– Jag fyllde 30 år och det började kännas barnsligt. Samtidigt hade jag sagt till mig själv att fortsätta tills jag åkte fast. Men på något sätt kände jag att det skadade mitt inre, det var inte bra för mig. Jag vill vara en produktiv del av samhället och ju mer jag funderade blev det väldigt tydligt att jag inte var det.

Adam snattade i ytterligare sex månader. Sedan åkte han fast. Han fördes in i ett bakre rum i affären och polis kallades dit för att hålla förhör. Först nekade Adam. Men efter sex veckor erkände han brottet och fick 4 000 kronor i böter.

– Under flera års tid var att ta det roligaste jag visste. Det livade upp min vardag. Kom jag ut ur en butik tomhänt var det någonting som inte stämde. Men nu tänkte jag att jag gjort det under så lång tid. Det var inte mer än rätt att erkänna, säger han.

Adam uppskattar att över 250 000 kronor letat sig ned i hans fickor sedan starten den där dagen i bokhandeln. I dag är han fast besluten att det inte ska hända igen.

**runt** ■ cirka  
**moralisk/t** ■ en handling som är rätt, etisk  
**övervägande -t; -n** ■ fundering, reflexion, eftertanke  
**rättfärdiga, rättfärdigar** ■ försvara, ursäkt, motivera  
**i viss mån** ■ delvis, en smula  
**oschyst** ■ inte korrekt, inte schyst  
**gå upp för** ■ förstå, klarna  
**driva (driver, drev, drivit)** ■ sköta, leda  
**enskild/t** ■ privat  
**samverkan** ■ samarbete, allians  
**påverka, påverkar** ■ inverka på, beröra  
**inte nämnvärt** ■ inte mycket, knappast alls, obetydligt  
**bidra till (-drar, -drog, -dragit)** ■ medverka till, hjälpa till, göra sitt till  
**reflektera, reflekterar** ■ tänka, överväga  
**motivera, motiverar** ■ ursäkt, rättfärdiga  
**skäl -et; pl. =** ■ orsak, anledning  
**inre (ett)** ■ psyke, själ, sinne  
**produktiv/t** ■ flitig, effektiv, rik på idéer  
**ytterligare** ■ ännu, här: sex månader till  
**bakre** ■ som ligger långt bak, bakom  
**hålla förhör** ■ förhöra, fråga ut  
**neka, nekar** ■ säga nej  
**erkänna, erkänner** ■ bekänna, förklara sig skyldig  
**böter** ■ penningstraff, straffet är att betala pengar  
**liva upp, livar** ■ pigga upp, göra gladare  
**tomhänt** ■ med tomma händer, utan någonting  
**stämna, stämmer** ■ vara rätt  
**uppskatta, uppskattar** ■ här: beräkna, räkna ungefär  
**leta sig ned, letar** ■ hitta vägen till  
**besluten** ■ bestämd

– Jag känner en enorm glädje över att den här perioden är över. Men det känns ungefär som att avsluta en bra bok. När man läst de sista sidorna är det skönt att boken är slut – samtidigt hade man velat att den fortsatte. Fast jag var lycklig när jag gick från butiken efter att ha åkt fast. Ett nytt kapitel öppnade sig.

Filip Norman, UNT, 26/1 2010

## Förstod du?

- 1 Varför började Adam snatta?
- 2 Vilken sorts varor tog han?
- 3 Varför var det viktigt att inte ta för mer än 1000 kr?
- 4 Han såg sitt snatteri som "ett sparande". Hur tänkte han då?
- 5 Trots att han stal hade han vissa tankar om moral och han ville vara schyst. Hur tänkte han då?
- 6 Varför slutade han snatta från Ica?
- 7 Vilken regel hade han satt upp för sig själv?
- 8 Hur kändes snatteriet då han var äldre och hade fått ett jobb?
- 9 Erkände Adam direkt då han åkte fast?
- 10 Vilket straff fick han?
- 11 Hur mycket tror han att han stulit för totalt?
- 12 Hur kände han sig när snatteriperioden var slut?

# Med många mål i sikte

– Jag har stukat foten så jag får ta det lugnt ett tag, förklarar han.

5 Puja Abar spelar ”mittsexa” i Sollentuna HK:s juniorlag och det tycks inte vara någon dans på rosor. Gamla svullnader på några fingrar och en aning krokig tumme vittnar om att spelet är tufft. Nyligen fick han till och med trumhinnan spräckt.

10 – Jag gillar att kämpa. Det är vad handboll handlar om. Man ger järnet hela tiden och efter matchen är man helt slut i kroppen. Men till skillnad från i fotboll där spelarna ligger och vrider sig på gräsmattan så visar man inget i handboll. Det är bara att spela vidare som om inget hänt.

15 Puja Aber ler. Han tränar tre gånger i veckan – om han inte är skadad förstås. Den fysiska ansträngningen är en bra kontrast till studierna i Viktor Rydbergs gymnasium på Norrtullsgatan. Han är målinriktad och lägger ned mycket tid på att få bra betyg.

20 – Jag läser internationell ekonomi med sikte på Handelshögskolan. Men nu har jag börjat fundera på läkare i stället. Min storasyster läser medicin. Det som lockar är kontakten med människor och att kunna hjälpa andra. Men jag kanske kan läsa båda utbildningarna. Då måste jag komplettera mina betyg eller se till att få bra poäng på högskoleprovet.

Han har gjort provet flera gånger och poängen blir stadigt högre. Senast hade han 1,7 men det ska nog gå att bli ännu bättre, tror han.

30 – Det går att träna på olika delar i provet, det ska jag göra. Man får tänka framåt, planera i olika steg.

Puja Abar är född i Sverige. Föräldrarna kom hit från Iran för 20 år sedan. I Sverige finns även tre fastrar, en morbror och flera kusiner.

35 – Just nu är min mormor här och hälsar på. Då åker vi inte till Iran den här gången, men annars har jag varit där flera gånger. Jag talar persiska och kan även läsa språket. Men när jag är där märker folk direkt att man kommer från ett annat land.

i sikte ■ inom synhåll  
stuka, stukar ■ kliva snett, vricka  
svullnad, -en; -er ■ bula  
krokig/t ■ böjd  
vittna om, vittnar ■ visa, tyda på  
nyligen ■ nyss, för kort tid sedan  
trumhinna, -n; trumhinnor ■ del av örat  
spräckt ■ sönder, trasig  
ge järnet (ger, gav, gett/givit) ■ satsa allt, jobba hårt  
vrída sig (vrider, vred, vridit) ■ här: ha ont, röra sig  
ansträngning, -en; -ar ■ hårt arbete, slit  
kontrast, -en; -er ■ motsats, olikhet  
målinriktad ■ att ha ett bestämt mål  
med sikte på ■ med målet  
locka, lockar ■ dra, attrahera

Det syns väl på kläderna och att man betar sig lite osäkert när man rör sig ute på bussar och annat. Man är ju där som turist.

Även om Puja är svensk så har han en del av Iran inom sig. Rötterna går inte att förneka och han är formad av både Sverige och Iran, säger han. Och det finns bra och dåliga sidor i båda kulturerna.

– Det bästa med Iran är öppenheten och värmen mellan människorna. Där finns en spontanitet som saknas här. På t-banan i Stockholm sitter folk ofta tysta och inbundna.

10 När Puja Abar berättar om sitt liv får föräldrarna stort utrymme. Han har ”jättesnälla” föräldrar, säger han. Han uppskattar pappans lugn och avspändhet och hans stora intresse för böcker. Av sin mamma har Puja lärt sig mycket om förmågan att kunna planera.

15 – Det är viktigt för mig också. Att kunna ligga steget före, tänka framåt.

Jan Falk. DN Familj 30/4 2010

## Förstod du?

- 1 Puja har fått skador av att spela handboll. Vilka?
- 2 Det är skillnad mellan en fotbollsspelare och en handbollsspelare, säger Puja. Vilken är skillnaden?
- 3 Vad studerar han nu? Vad vill han studera senare?
- 4 Maxpoäng på högskoleprovet är 2,0. Hur har det gått för Puja?

- 1 När Puja är i Iran märker folk att han inte lever där. Hur märks det?
- 2 I Iran är människor helt annorlunda än i Sverige, tycker han. Vilken är skillnaden?
- 3 Hur beskriver han sina föräldrar?

bete sig, betar ■ uppföra sig, uppträda  
rot, -en; rötter ■ här: bas, grund  
förneka, förnekar ■ blunda för, neka till, strunta i  
spontanitet, -en ■ naturlighet, impulsivitet  
sakna, saknar ■ inte finns  
inbunden ■ tystlåten, introvert  
utrymme, -t; -n ■ plats  
uppskatta, uppskattar ■ här: tycka om  
avspändhet, -en ■ lugn, utan stress  
förmåga, -n; -or ■ kunnande, kapacitet  
ligga steget före (ligger, låg, legat) ■ planera bra, tänka framåt

# Förverkligade drömmen

Hon satte upp tre mål: jobba som frisör, öppna ett Elviscafé och samtidigt bo kvar i Östmark. Nu är Anna-Pia Karlsson i hamn. Memphis café och salong har slagit upp dörrarna.

– Det känns överkligt, mina drömmar har förverkligats tusen gånger om. Gitarrerna som pryder raket utanför caféet ger bara en föraning. Öppnar man dörren är det som att stiga rakt in i självaste Graceland. Elvisland. Legenderna finns överallt. Hans ansikte pryder väggar, och utställningsmontrar. På platteven visas The King live och från jukeboxen ljuder hans röst.

– Visst är det häftigt? Jag kan inte sluta njuta, jag är så glad, säger Anna-Pia.

Hennes ögon och sprudlande skratt vittnar om att glädjen – och stoltheten – över att ha förverkligat en dröm är enorm. Hon gnistrar i kapp med de åtta kristallkronorna som pryder taket i caféet.

Golvet är schackrutigt, bord och stolar har blänkande krom och röda dynor.

– Allt är importerat från Amerika, även jukeboxen. Att det skulle bli rött, svart och krom, den bilden har jag haft så länge. Samma färger som vid Elvis comeback 1968.

Anna-Pia Karlsson har alltid älskat Elvis. Det är ett arv från hennes far.

– Men jag har nog gått ett steg längre än honom nu... Resan började för elva, tolv år sedan under ett besök i Graceland, drömmen om att ta en bit av Memphis till Östmark föddes för sju, åtta år sedan. Men först skulle hon bli frisör, hon utbildade sig i Stockholm.

Efter ett års jobb i Torsby satsade hon allt: Lånade en halv miljon kronor. Och när de pengarna inte räckte lånade hon en halv miljon till. Två år har gått sedan allt drog igång.

– Det har inte varit en enkel resa att klara finansieringen. Bara jukeboxen och möblerna kostar hundra tusen kronor. Ibland har allt känts långt, långt borta och för ett år sedan tänkte jag att jag nog inte kommer i mål, men det gjorde jag, säger Anna-Pia.

vara i hamn ■ komma i mål  
slå upp (slår, slog, slagit) ■  
här: öppna  
förverkliga, förverkligas ■ bli  
verklighet  
pryda, pryder ■ dekorera,  
smycka  
räcke, -t; -n ■ staket  
föraning, -en; -ar ■ aning, man  
förstår att det finns mera  
självaste ■ riktiga  
legend, -en; -er ■ myt,  
berättelse om känd person  
platteve, -n ■ tv med platt  
skärm  
ljuda, ljuder ■ höras  
häftig/t ■ fantastisk  
njuta (njuter, njöt, njutit) ■  
känna lust, ha det skönt och  
mysigt  
sprudlande ■ glad, livlig,  
bubblande  
vittna, vittnar ■ bevisa,  
bekräfta  
gnistra, gnistrar ■ lysa, blänka  
i kapp ■ sida vid sida, parallellt  
schackrutig/t ■ vita och svarta  
rutor, som på ett schackspel  
blänkande ■ glänsande,  
skinande  
krom, -et ■ liknar metall  
(kemiskt tecken Cr)  
dyna, -n; -or ■ kudde på stolen  
arv, -et; pl. = ■ här: det har  
gått från far till dotter  
utbilda sig, utbildar ■ lära sig  
satsa, satsar ■ våga ta  
chansen, investera  
dra igång (drar, drog, dragit)  
■ börja, sätta igång

– Pappa och hans kusin har slitit dygnet runt, ett ovärderligt arbete. Nu hjälper hela släkten till, det är moster som har gjort gitarrerna till raket.

Det mesta av inredningen är nyinköpt. Men några attiraljer har mer värde för Anna-Pia. När hon ska välja ut det som betyder mest tvekar hon inte en sekund innan hon går fram till en bild där Elvis står tillsammans med Joe Esposito.

– Som roadmanager var han den som stod Elvis närmast. Och honom har jag träffat! Det var för två år sedan i Jönköping. Vi bytte några ord och jag fick en kram. Det var stort, säger Anna-Pia.

Hon rabblar upp historier om bilder, bilar, gitarrer och låtar.

– Den här lila lacken valde Elvis efter att han hade ätit vindruvor, han la dem på huven och sa ”den här färgen ska jag ha”, så den är nog min favoritbil, säger Anna-Pia och pekar på Cadillacen.

Hon kan sin idols förflutna till fullo. Själv har hon skrivit ett stort kapitel historia i Östmark. Caféet lär ha potential att bli mer än ett fik för bygdens människor.

– Jag hoppas det blir en turistattraktion och att många stannar till här. Sedan finns det ju ett stort intresse bland folket här, Östmark är ju faktiskt något av en rockabilly-bygd, säger Anna-Pia.

– Framöver blir det trubadurkvällar och visningar av filmer. Jag har tillstånd. Sedan planerar jag att bygga en uteplats, fortsätter hon.

Som det står på neonskylten utanför: Follow that dream. Elvislåten är numera Anna-Pias motto.

– Har man en dröm ska man uppfylla den. Jag skulle vilja uppmana alla andra ungdomar att göra samma sak.

Linda Bengtsson. 6/3 2010

## Förstod du?

- 1 Anna-Pia har förverkligat tre drömmar. Vilka?
- 2 Hennes café domineras av Elvis Presley. Hur märker man det?
- 3 Hur ser det ut i hennes café?
- 4 Varifrån kommer hennes stora kärlek till Elvis?
- 5 Vad har hon utbildat sig till?
- 6 Vilken hjälp har hon fått med att göra i ordning caféet?
- 7 Varför fick Elvis Cadillac en lila färg?
- 8 Vilka planer har Anna-Pia för framtiden?
- 9 Vad vill Anna-Pia säga till andra ungdomar?

slita (sliter, slet, slitit) ■ här:  
jobba hårt  
ovärderlig/t ■ mycket värdefull,  
som man inte kan ersätta  
inredning, -en; -ar ■ möbler,  
dekor  
attiralj, -en; -er ■ grej,  
utrustning  
tveka, tvekar ■ vara osäker, ha  
svårt att bestämma sig  
roadmanager ■ den person som  
sköter allt praktiskt åt en  
artist på turné  
rabbla, rabblar ■ räkna upp,  
läsa upp  
lila ■ violett, purpur  
lack, -en ■ blank färg  
huv, -en, -ar ■ motorhuv,  
framparti på bilen  
det förflutna (förfluten tid) ■  
tid som har gått  
till fullo ■ helt och fullt,  
fullkomligt  
potential, -en; -er ■ förmåga,  
kapacitet, resurser  
fik, -et; pl. = ■ café  
bygd, -en; -er ■ trakt,  
omgivning  
attraktion, -en; -er ■ något  
som lockar  
rockabilly ■ den sorts musik  
som bl.a. Elvis Presley  
spelade  
framöver ■ senare, i framtiden  
trubadur, -en; -er ■ sångare  
som sjunger visor  
tillstånd, -et; pl. = ■ tillåtelse  
av myndighet  
neonskylt, -en; -ar ■  
reklamskylt som lyser i olika  
färger  
låt, -en; -ar ■ melodi, sång  
motto, -t; -n ■ ord att leva  
efter, devis, paroll  
uppfylla, uppfyller ■  
förverkliga, realisera  
uppmana, uppmanar ■ säga  
till, be

# Tillbaka till texten

## A Ordövning

Välj bland orden i rutan och skriv in rätt form av orden i meningarna.

ansträngning belopp beteende bidra (till) driva erkänna  
förmåga förverkliga hålla reda på locka neka njuta tillstånd  
tveka uppmåna utbilda sig ytterligare

- 1 Anna-Pia har \_\_\_\_\_ sina tre drömmar och hon vill \_\_\_\_\_ andra ungdomar att göra samma sak.
- 2 Adam snattade i \_\_\_\_\_ sex månader innan han åkte fast.
- 3 Anna-Pia \_\_\_\_\_ av att kunna visa upp sitt café.
- 4 Puja behöver den fysiska \_\_\_\_\_ eftersom han sitter stilla hela dagen i skolan.
- 5 Hans mamma har \_\_\_\_\_ att kunna planera.
- 6 Adam ville aldrig snatta för mer än ett visst \_\_\_\_\_.
- 7 Anna-Pia \_\_\_\_\_ först till frisör.
- 8 I förhöret \_\_\_\_\_ Adam först men efter en tid \_\_\_\_\_ han.
- 9 Adam måste hålla sig lugn och inte \_\_\_\_\_ när han snattade.
- 10 Små, privata handlare \_\_\_\_\_ ICA-butikerna tillsammans.
- 11 Adams snatteri var ett \_\_\_\_\_ som blev en fixering.
- 12 Adam började reflektera över sitt beteende och det \_\_\_\_\_ till att han slutade.
- 13 Han summerade hela tiden värdet av de stulna varorna för att kunna \_\_\_\_\_ beloppet.
- 14 Adam \_\_\_\_\_ att börja snatta eftersom det såg så lätt ut.
- 15 Anna-Pia har \_\_\_\_\_ till att ha trubadur- och filmkvällar.

KAPITELORD 3A. 

## B Synonymer

I vänstra spalten finns ord från texterna. Para ihop dessa med en synonym.

- |              |                    |
|--------------|--------------------|
| 1 kontrast   | A blyg             |
| 2 avspänd    | B motsats          |
| 3 inbunden   | C fik              |
| 4 rötterna   | D orsak, anledning |
| 5 förändring | E grunden          |
| 6 café       | F lugn             |
| 7 skäl       | G något nytt       |

## C Motsatser

I vänstra spalten finns ord från texterna. Para ihop dessa med en motsats.

- |                 |            |
|-----------------|------------|
| 1 krokig        | A lata sig |
| 2 neka          | B yttre    |
| 3 det förflutna | C rak      |
| 4 slita         | D erkänna  |
| 5 inre          | E nutid    |

## D Observera stavningen! Orden uttalas exakt lika.

ett skäl  
en själ  
stjäl (presens och imperativ av stjäla)

Skriv in rätt ord i meningarna.

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| 1 Det skadade mitt inre.  | Det skadade min _____             |
| 2 Adam snattar inte längre i affärerna.                                   | Han _____ inte längre.            |
| 3 När han fick jobb tyckte han att det inte fanns någon orsak att stjäla. | Det fanns inget _____ att stjäla. |

## E Vad betyder uttrycken:

- 1 Anna-Pia är i *hamn*.  
\_\_\_\_\_
- 2 Puja tycker om att *ligga steget före*.  
\_\_\_\_\_



**skiljas åt (skiljer, skilde, skilt)**

gå åt varsitt håll

**skitdåligt** mycket dåligt

**skjuta (skjuter, sköt, skjutit)**

här: flytta framåt i tiden, vänta med

**skjutsa, skjutsar** ge lift, ta med

**skrift, -en; -er** t.ex. häfte, liten bok, broschyr

**skriva ut (skriver, skrev, skrivit)**

skriva recept på medicin

**skrynklig/t** med veck, knölig

**skrämnd/t** rädd

**skrämmande** hemsk, chockerande

**skräpmat, -en** mat som inte är

nyttig, t.ex. för fet eller söt

**sky, -n; -ar** i skyn: i luften, i

himlen

**skydd, -et; pl.** = försvar

**skydda, skyddar** försvara, ta

hand om, bevara

**skydda, skyddar** här: täcka sig

med skyddskläder

**skyddsnät, -et; pl.** = skydd

**skymta, skymtar** visar bara lite

**skyskrapa, -n; -or** höghus

**skäl- et; pl.** = orsak, anledning

**skäll, -et; pl.** = hårda ord, gräl

**skälla, skäller** gräla

**skörhet, -en; -er** svaghet

**slags** sorts

**slampa, -n; -or** här: hora

**slentrianmässig/t** som en vana,

mekaniskt

**slippa (slipper, slapp, sluppit)**

inte behöva göra något

**slita (sliter, slet, slitit)** här:

jobba hårt

**slita (sliter, slet, slitit)** nöta,

förstöra

**sluka, slukar** här: snabbt göra

slut på

**slutkörd** mycket trött, "slut"

**slå ned ögonen (slår, slog,**

slagit)

titta ned

**slå upp (slår, slog, slagit)** här:

öppna

**slå vad (slår, slog, slagit)** hålla

på, satsa pengar på, tippa

**släss om (släss, slogs, slagits)**

tävla, konkurrera

**släde, -n, -ar** dras på snö av

hundar eller hästar

**släppa igenom, släpper** låta

komma fram / igenom

**släppa ut, släpper** ge ifrån sig

**släppa, släpper** ge upp, lämna

**smaskig/t** god, som smakar bra

**smed, -en; -er** hantverkare som

arbetar med järn, guld m.m.

**smeknamn, -et; pl.** = kortnamn

**smitta, -n; -or** spridning av

sjukdom

**smittosam/t** som smittar,

kontaminös

**smusslande, -t** det man gör i

smyg, i hemlighet

**smälta, smälter** bli flytande

(t.ex. glass och is)

**snabba på** göra fortare, snabbare

**snack, -et; pl.** = pratstund

**snacka, snackar** prata

**snarare** rättare sagt, i

verkligheten

**snarast** egentligen, närmast

**snatta, snattar** ta, plocka på sig

saker i affärer

**snattare, -n; pl.** = någon som tar

saker i affärer

**snatteri -et; -er** stöld av varor

i affär

**snål/t** här: ekonomisk

**snötäckt** täckt av snö, snö på

marken

**solidaritet, -en; -er** lojalitet,

sammanhållning

**somliga** en del, några

**sorgsen/t** ledsen

**sortiment, -et; pl.** = de varor

som säljs

**sova middag** ta en tupplur

**sparsam/t** här: ekonomisk

**spendera, spenderar** betala,

lägga pengar på

**spinna (spinner, spann, spunnit)**

så låter katten när den vilar

**spontan/t** direkt, utan att tänka

efter

**spontanitet, -en** naturlighet,

impulsivitet

**sprida (sprider, spred, spridit)**

utbreda sig, öka

**spridd/tt** utbredd, vanlig

**spritt** helt, totalt, fullständigt

**sprudlande** glad, livlig,

bubblande

**spräckt** sönder, trasig

**spår, -et; -en** bana

**spår, -et; pl.** = märke av fötter

**stamma, stammar** tala stötigt

och hackigt

**stan** staden

**start, -en; -er** början

**stav, -en; -ar** käpp

**steg, -et; pl.** = fotsteg, kliv

**stig, -en; -ar** gångväg

**stiga (stiger, steg, stigit)** här:

öka

**stjäl (stjäl, stal, stulit)** ta från

andra

**stoppa i sig, stoppar** äta

**stormförälskad** mycket förälskad,

mycket kär

**straffa, straffar** ge straff,

korrektion

**stretcha, stretchar** tänja

musklerna

**strid, -en; -er** kamp, krig

**strida mot (strider, stred,**

stridit)

inte stämma med, inte

följa regler

**strof, -en; -er** vers, del av dikt

**stråle, -n; -ar** sken

**sträcka ut sig, stäcker** lägga sig

**sträcka, -n; -or** distans, en bit

väg

**sträva, strävar** kämpa, försöka

uppnå

**ströva, strövar** promenera, vandra

utan mål

**stuka, stukar** kliva snett, vricka

**stulen/t** som någon har stulit

**stupa, stupar** falla omkull

**stuva in, stugar** lasta, placera

**styrka, -n; -or** kraft, förmåga

**stå på spel (stå, stod, stått)**

riskera, vara i fara

**stå stilla (står, stod, stått)** stå

på samma plats, inte röra sig

framåt

**ställa diagnos, -en; -er**

bestämma vilken sjukdom det är

**ställa någon till svars, ställer**

förhöra någon

**ställa till med, ställer** ordna,

göra

**ställe, -t; -n** plats

**stämma, stämmer** passa

**stämning, -en; -ar** humör,

atmosfär

**ständig/t** alltid, hela tiden

**stöd, -et; pl.** = hjälp, bidrag,

subvention

**stöld, -en; -er** inbrott, rån,

tjuveri

**störning, -en; -ar** inte ordning,

rubbnig

**stöta på (stöter, stötte, stött)**

möta, uppleva

**sugen** ha lust, vill gärna

**sugning, -en; -ar** här: suga ut

**sund, -et; pl.** = vattenpassage,

kanal

**sunt** nyttigt, hälsosamt

**supa** dricka alkohol

**svordom, -en; -ar** fult ord,

svärord

**svullnad, -en; -er** bula

**svält, -en** hunger, fasta

**sväng, -en; -ar** en liten tur

**syfte, -t; -en** mål, mening,

intention

**symbol, -en; -er** bild, liknelse,

tecken

**syndaflod, -en; -er** en

översvämning som det berättas

om i Gamla testamentet

**synnerligen** mycket, ytterst,

ovanligt

**syre, -t** oxygen (O<sub>2</sub>)

**sysselsätta (sätter, satte, satt)**

här: ta någons tid

**så gott det går** "man gör sitt

bästa"

**så här års** den här årstiden

**såsom** som till exempel

**såväl ... som** både ... och

**säga ifrån (säger, sa, sagt)**

protestera

**särbo, -n; -r** ett par (relation)

med varsin bostad

**säsongsanpassad/t** anpassad till

årstiden, som följer årstiden

**sätta i sig (sätter, satte, satt)**

sluka, äta mycket och snabbt

**sätta rekord (sätter, satte satt)**

få det bästa resultatet

**söderut** mot söder, sydlig

**söka, söker** leta efter, försöka

finna

**sömnighet, -en** lust att sova

**sömntuta, -n; -or** lat person,

någon som tycker om att sova

**T**

**t o m** till och med

**ta del av (tar, tog, tagit)** läsa,

informera sig

**ta hänsyn till (tar, tog, tagit)**

rätta sig efter

**ta igen (tar, tog, tagit)**

återvinna, arbeta in,

kompensera

**talang, -en; -er** skicklighet,

begåvning

**tappa, tappar** förlora, mista

**tegelsten, -en; -ar** sten av tegel

(bränd lera)

**testkörning, -en; -ar** köra för att

testa, prova

**till fullo** helt och fullt,

fullkomligt

**till och med** dessutom, också

**tillbringa, tillbringar** vara, vistas

**tillfredsställa, tillfredsställer**

fylla, leva upp till, göra nöjd

**tillfälle, -t; -n** här: bra tidpunkt

**tillgodose ett behov** fylla ett

behov, ge det som behövs, ge

det man måste ha

**tillräcklig/t** nog, lagom

**tillskott, -et; pl.** = bidrag,

ökning

**tillstånd -et; pl.** = tillåtelse av

myndighet; situation, läge

**tillverka, tillverkar** framställa,

producera

**tillväxt, -en; -er** förökning,

växande

**tillägga, (-lägger, -la, -lagt)**

säga något mera

**tips, -et; -en** råd, upplysning

**tomhänt** med tomma händer,

utan någonting

**tonåring, -en; -ar** person i

tonåren, 13 – 19 år



**uppenbarligen** tydligen, helt klart  
**uppfylla, uppfyller** förverkliga, realisera  
**uppfödning, -en; -ar** här: föda upp nötkreatur  
**uppleva, upplever** vara med om, pröva på  
**uppmåna, uppmånar** säga till, be  
**uppmjukning, -en; -ar** bli mjuk  
**uppmuntra, uppmuntrar** ge sitt stöd åt, stimulera  
**uppmärksamhet, -en** intresse  
**uppnå (-når, -nådde, -nått)** nå, komma fram till  
**uppror, -et; pl. =** revolt, revolution  
**uppskatta, uppskattar** här: beräkna, räkna ungefär  
**uppskatta, uppskattar** här: tycka om, gilla  
**upptäcka, upptäcker** hitta, märka, utforska  
**uppvärmd/t** varm  
**urbefolkning -en; -ar** första befolkningen, första innevånarna  
**ursprung, -et; pl. =** början, grund, rot  
**ursprung, -et; pl. =** här: landet som varan kommer från  
**utbilda sig, utbildar** lära sig  
**utbredd/tt** (perfekt particip av bre ut) som har växt, som har ökat  
**utdelning, -en; -ar** belöning, behållning  
**utdrag, -et; pl. =** en mindre del av en text  
**utgå ifrån (-går, -gick, -gått)** börja med  
**utgöra (-gör, -gjorde, -gjort)** bestå av, vara  
**uthållig/t** motståndskraftig, stark, som står emot  
**uthärda, uthärdar** härda ut, klara av  
**utlysa, utlyser** inbjuda till, meddela  
**utmaning, -en; -ar** chans, möjlighet, incitament  
**utnyttja, utnyttjar** använda sig av

**utomhus** ute  
**utomlands** andra länder  
**utpressa, utpressar** kräva pengar av  
**utrustning, -en; -ar** material, grejor, hjälpmedel  
**utrymme, -t; -n** plats  
**utsikt, -en; -er** vy, panorama  
**utsläpp, -et; pl. =** det som släpps ut från t.ex. industrier  
**utställning, -en; -ar** visning, exposition  
**utsätta sig för (-sätter, -satte, -satt)** riskera  
**utsövd** pigg, har sovit tillräckligt  
**uttrycka, uttrycker** säga  
**utveckla, utvecklar** förbättra, öka  
**utvilad** perfekt particip av vila ut

## V

**vad, -et; pl. =** tippning, spekulation, hasard  
**vak, -et; pl. =** nattvak, arbete på natten  
**vaka, vakar** vara vaken på natten  
**val, -et; pl. =** att välja  
**vana, -n; -or** bruk, tradition  
**vanligtvis** oftast, för det mesta, som regel  
**var som helst** var du vill, platsen är inte viktig  
**vara i fred** lämnad i lugn och ro, ostörd  
**vara i hamn** komma i mål  
**vara ihop med** vara tillsammans med, ha pojkvän/flickvän  
**vara på gång** håller på att göras  
**vara redo** beredd, klar  
**vara satt under konstant bevakning** någon kontrollerar hela tiden vad man gör  
**vara tvungen** måste  
**vara van vid** ha gjort/prövat något länge  
**vara, -n; -or** produkt  
**vara/bli dags** vara tid  
**varukorg, -en; -ar** korg för varor visas i kassan  
**varva ned, varvar** koppla av, ta det lugnare

**vass/t** skarp, spetsig  
**vattenånga** vatten i gasform  
**verk, -et; pl. =** myndighet  
**verk, -et; pl. =** bok  
**verka, verkar** tyckas, framstå som  
**verklighet, -en; -er** verkliga livet  
**veta (vet, visste, vetat)** känna till, förstå  
**vetenskapsman, -nen; -män** forskare, lärd  
**vidare** dessutom  
**vidare** längre, mera  
**vila ut, vilar** samla sina krafter, vila sig ordentligt  
**vilopaus, -en; -er** rast för vila  
**vilorum, -met; pl. =** rum för vila, personalrum  
**vindruta, -n; -or** fönster fram på bilen  
**vinka av någon, vinkar** vifta med händerna för att säga "hej då!"  
**VIP** (very important person) mycket viktig person  
**visdomsord, -et; -en** kloka ord, aforism  
**viss/t** speciell, bestämd  
**vissa** en del, somliga  
**vistas, vistas** vara, befinna sig  
**vittna om, vittnar** visa, tyda på  
**vittna, vittnar** bevisa, bekräfta  
**volontär, -en; -er** som arbetar frivilligt, utan lön  
**vresig/t** ilsken, ovänlig  
**vrida (vrider, vred, vridit)** snurra på, vända på  
**vrida sig (vrider, vred, vridit)** här: ha ont, röra sig  
**våld, -et** misshandel  
**våldsamt/t** brutal, hård, grym  
**vändas, vändades** plågas, ha ångest  
**vägra, vägrar** säga nej, säga stopp  
**väja, väjer** gå åt sidan, hålla undan  
**väktare, -n; pl. =** vakt  
**välfylld/t** här: alla platser är tagna  
**välklädd/tt** med fina, passande kläder  
**värd/t** som har ett pris, som kostar  
**värd/t** värdefull/t  
**värde -t; -n** pris, belopp

## Ö

**öka, ökar** göra större  
**överdriven/t** något som går för långt, inte äkta  
**överensstämma, överensstämmar** stämma överens, harmoniera  
**övergå (-går, -gick, -gått)** förändras, bytas till  
**övergång, -en; -ar** skifte, växling  
**överleva, överlever** leva längre än andra  
**översatt** perfekt particip av översätta  
**övertala, övertalar** påverka med ord, få någon att gå med på något  
**övertygad** säker  
**övertygelse, -n; -r** tro, uppfattning, tanke  
**överbäggande -t; -n** fundering, reflexion, eftertanke

## Y

**yingling, -en; -ar** pojke, ung man  
**ytlig/t** yttre, som inte går djupt  
**ytterligare** dessutom, mera  
**ytterst** mycket, extremt, synnerligen

## Å

**åka fast, åker** bli tagen av polisen  
**ålder, n; åldrar** årsklass  
**återgälda, återgäldar** ge något tillbaka  
**återhämta sig, återhämtar** vila sig, samla nya krafter, rekreera sig  
**återstå (-står, -stod, -stått)** finnas kvar  
**återvända, återvänder** komma tillbaka till  
**åtminstone** i alla fall, i varje fall

## Ä

**ägna sig åt, ägnar** syssla med, hålla på med  
**ägna sitt liv åt** syssla hela livet med något  
**ägna åt, ägnar** ge sin tid åt  
**älv, -en; -ar** flod  
**äntra, äntrar** stiga på, gå ombord  
**ära, -n** berömmelse, prestige  
**ära, -n** till hennes ära = för att hylla henne  
**äta upp sig (äter, åt, ätit)** äta så att man ökar i vikt  
**äventyra, äventyrar** riskera, hota

## Källförteckning

Vi har på alla sätt försökt få listan över upphovsrättsinnehavare så komplett och korrekt som möjligt. Kompletteringar mottages tacksamt. Ett varmt tack till följande upphovsrättsinnehavare som gett oss tillstånd att använda deras material:

## Bildkällor

BurjDubaiHeight.svg: 21

IBL: 15

Naturvårdsverket: 152, 177

Shutterstock: 5, 7, 42, 45, 52, 81, 109, 113, 150, 159, 169, 171

### Textkällor i bok och/eller på cd-rom

8: "Bertha Benz: Hon gjorde världens första bilresa" av Christer Gerlach, DN Motor, 2009-11-21

62: Ur "Solens vitamin" av Ylva Törner och Maria

Wirén, Ergo, 2009-08-28

70: Vasaloppet

82: Ur "Kalla det vad fan du vill" av Marjaneh

Bakhtiari, Ordfront, 2005

85: "Hos Amos är alla VIP" av Pedram Nasouri,

Upsala Nya Tidning, Kaktus, 2009-02-18

112: Ur "Min himmelse faders ansikte" ur "Oskuld och andra texter" av Jonas Gardell

117:” Jag vägrar vara förtryckare”, av Gert

Svensson, DN, 2009-10-06

125: "I huvudet på en snattare" av Filip Norman,

Upsala Nya Tidning, 2010-01-26

128: "Med många mål i sikte" av Jan Falk, DN

Familj, 2010-04-30

131: Ur "Förverkligade drömmen" av Linda

Bengtsson, VF Bokhandel, 2010-03-06

158: "Johan Ernst Nilson klättrar för miljön med

livet som insats!" av Alexander Erwik, Finest.se, 2007-03-27

178: "Att äta klimatsmart gör skillnad" av Lotta

Frithiof, Upsala Nya Tidning, 2008-03-04

## Egna anteckningar

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or printed text on the paper. A small dark speck is visible near the center of the page.